Puterea Gîndului - Swami Sivananda

CAPITOLUL 1

FIZICA ŞI FILOSOFIA PUTERII GÂNDULUI

Gândul întrece lumina în viteză

În timp ce lumina călătoreşte cu circa 300.000 de kilometri pe secundă, gândurile ajung practic instantaneu la locul de destinatie.

Gândul este mai fin decât eterul (n.n. Shivanada nu vorbeşte aici despre Akasha, materia subtilă ultimă, ale cărei vibrații produc întreaga manifestare, deci şi gândul, ci de mediul subtil prin care se transmite electricitatea), mediul electricității. Prin intermediul unei transmisii radio, un cântăreț care cântă la Calcutta poate fi ascultat în propriul nostru apartament din Delhi. Orice mesaj poate fi recepționat prin intermediul unor asemenea transmisii.

Într-un mod asemănător se comportă şi mintea omului. Un sfânt ce emană valuri spirituale de pace, armonie şi echilibru, trimite de fapt în lume gânduri de pace şi armonie. Acestea călătoresc mai repede decât lumina în toate direcțiile, pătrunzând în mințile altor oameni şi producându-le, prin fenomenul subtil al rezonanței, gânduri similare de armonie şi pace. În schimb, un om angrenat în activități lumeşti, a cărui minte este plină de gelozie, răzbunare şi ură, emite gânduri discordante ce pătrund la rândul lor în mințile a mii de oameni, creându-le stări asemănătoare, dizarmonioase.

Mediul prin care călătoreşte gândul

Dacă aruncăm o piatră într-un bazin cu apă, ea va produce o succesiune de valuri concentrice având drept epicentru locul impactului. Lumina unei lumânări va da şi ea naştere unor valuri de vibrații eterice călătorind în toate direcțiiile, pornind de la centru.

În acelaşi mod, atunci când un gând, bun sau rău, străbate

mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS, (sau atmosfera mentală), care vor călători în toate direcţiile, la mare distanţă de emiţător.

Care poate fi mediul prin care călătoreşte gândul de la o minte la alta?

Cea mai bună explicaţie este că MANAS, sau substanţa minţii, umple ca un eter întregul spaţiu, servind drept vehicul pentru gânduri, la fel cum PRANA este vehiculul pentru sentimente, lumină şi electricitate, iar aerul pentru sunet.

Eterul spaţiului înregistrează gândurile

Forţa sau puterea gândului este atât de mare, încât poţi învârti pământul prin intermediul ei. Ea poate fi transmisă de la un om la altul. De pildă, puternicele gânduri ale marilor înţelepţi de altădată, numiţi şi RISHIS, se păstrează încă înregistrate în AKASHA.

Yoghinii clarvăzători pot percepe aceste gânduri-imagine. Ei le mai pot încă citi. Suntem practic înconjuraţi de un ocean de gânduri. Plutim în acest ocean. Cu toţii absorbim anumite gânduri şi emitem altele în acest univers al gândurilor. Astfel, fiecare are propria lui lume a gândurilor, şi toate aceste lumi se dizolvă în marele ocean al Minţii Cosmice.

Gândurile sunt vii

Gândurile trăiesc. Ele sunt la fel de solide în lumea lor ca şi o piatră în lumea fizică. Corpul nostru poate înceta să mai fie, dar gândurile noastre nu pot muri niciodată.

Fiecare schimbare de gând este însoţită de o vibraţie nouă în materia mentală. Gândul-forţă are nevoie de o anumită materie subtilă (un mediu) pentru a putea acţiona. De aceea, cu cât mai puternice sunt gândurile, cu atât mai devreme vor apare rezultatele lor. Când gândul este focalizat, dându-i-se o anumită direcţie particulară, el va produce anumite efecte, direct proporţional cu puterea de concentrare a emiţătorului (adică cu forţa cu care acesta

emite gândul).

Gândurile sunt forțe subtile

Gândul este o forță subtilă, pe care ne-o putem procura şi prin hrană. Cei care au citit CHHANDOGYA UPANISHAD vor înțelege cu uşurință acest lucru.

Dacă mâncarea este pură, gândul devine şi el pur. Cel care are gânduri pure vorbeşte cu multă autoritate şi produce o impresie foarte vie în mințile celor care îl ascultă. El poate influența asfel mii de persoane printr-un singur discurs.

Gândul pur este mai ascuțit decât tăişul lamei. De aceea, nu emiteți decât gânduri sublime, pure. Acest lucru este posibil prin cultivarea puterii gândului, care este o ştiință exactă.

Gândurile sunt mesaje transmise în lume

Cei care emană gânduri de ură, gelozie, răzbunare şi răutate sunt cu adevărat oameni foarte periculoşi. Ei întrețin în lume o atmosferă de agitație şi zbucium. Gândurile şi sentimentele lor negative sunt transmise în eter precum mesajele radio sau TV, şi sunt recepționate de acei oameni ale căror minți rezonează cu asemenea vibrații.

Căci gândul se mişcă cu o viteză uluitoare, putând influența multă lume. Astfel, cei care emit gândri sublime şi pioase îi pot ajuta deopotrivă pe cei din apropiere, dar şi pe alții, aflați la mare distanță.

Gândurile au o putere enormă

Gândurile pot vindeca bolile. Ele pot transforma mentalități. Gândurile pot face practic orice. Chiar şi marile minuni au fost create practic prin puterea incredibilă a gândului.

Gândul este o forță dinamică. El este determinat de vibrațiile PRANA-ei psihice (sau SUKSHMA PRANA) asupra substanței mentale. Gândul este o forță la fel ca şi gravitația, atracția sau

respingerea.

Undele-gând şi transferul gândurilor

În fond, ce este această lume? Nimic altceva decât materializarea gândurilor formă ale lui HIRANYAGARBHA sau Dumnezeu.

Ați învățat la şcoală despre unde de căldură, de lumină şi electricitate. Ce nu ne învață ştiința, dar ne-o spun înțelepții yoghini, este că există şi unde-gând, care au o putere enormă. Practic, toți experimentăm inconştient, într-o măsură mai mare sau mai mică, puterea gândului. Marii yoghini ca JNANADEV, BHARTRIHARI şi PATANJALI obişnuiau să trimită şi să recepteze mesaje către şi de la persoane aflate la mare depărtare, prin telepatie şi transferul gândurilor. Telepatia a fost primul telegraf fără fir şi primul serviciu telefonic pe care le-a cunoscut vreodată lumea.

La fel cum practicați exercițiile fizice şi sportul, jucând tenis şi cricket pentru a vă menține sănătatea fizică, ar trebui să vă mențineți sănatatea mentală prin emiterea unor forme-gând corecte, consumarea de alimente SATTVA-ice, recreare mentală într-o manieră inocentă şi pură, schimbarea dispoziției launtrice prin emanarea de gânduri bune, nobile, sublime, precum şi prin cultivarea bunei dispoziții.

Minunile vibrațiilor-gând

Orice gând care porneşte de la voi este o vibrație ce nu va muri niciodată. El va continua să treacă prin vibrația sa toate particulele universului, şi dacă este un gând nobil, sfânt şi plin de forță, el va activa în mod similar toate mințile ce rezonează cu el. Acest mecanism va permite tuturor celor care vă seamănă să preia gândurile voastre în mod inconştient şi să înceapă să emită gânduri asemănătoare, în funcție de propria lor capacitate lăuntrică. Rezultatul va fi că, chiar fără să cunoaşteți consecințele propriilor voastre acțiuni, voi veți fi pus în mişcare forțe uriaşe, amplificate

prin puterea rezonanței, care vor înfrânge gândurile malefice emanate de cei egoişti sau răi.

Diversitatea vibrațiilor-gând

Fiecare om îşi are propria sa lume mentală, modul său de a gândi, propriile căi de înțelegere a lucrurilor şi căile sale de acțiune.

Aşa cum fața şi vocea unui om diferă de ale celorlalți, la fel diferă şi modurile de a gândi şi de a înțelege. Aceasta este motivul pentru care apar atât de des neânțelegerile între oameni, chiar şi între cei apropiați sau prieteni.

De regulă, noi nu putem înțelege corect viziunea celuilalt. De aici, fricțiuni, rupturi şi certuri ce se produc într-un minut, chiar între prietenii vechi. Aceasta explică de ce pe pământ prieteniile nu durează niciodată prea mult.

Ca să ne putem înțelege empatic unii pe alții, ar trebui mai întâi să ne acordăm pe frecvența vibrațiilor mentale ale celuilalt, renunțând pe moment la propria noastră frecvență. Dacă ne blocăm accesul la modul "lui" de gândire (la frecvența sa de emitere mentală), nu îl vom putea înțelege niciodată, percepându-l doar într-un mod critic, în funcție de propriul nostru filtru mental (care distorsionează realitatea gândirii celuilalt). Unde nu există empatie, cu greu putem vorbi de o prietenie autentică.

Gândurile de ură, gelozie, egoism sau desfrâu, produc imagini distorsionate în minte, determinând întunecarea înțelegerii, pervertirea intelectului, pierderea memoriei şi confuzia mentală.

Conservarea energiei-gând

În fizică există termenul de "putere de orientare". Deşi masa de energie există, curentul nu va trece prin ea. Mai întâi trebuie să conectăm masa la un magnet, pentru ca apoi curentul electric să înceapă să curgă prin intermediul puterii sale de orientare.

În mod similar, energia mentală care este disipată şi direcționată greşit prin diferite gânduri lumeşti lipsite de valoare, ar

trebui focalizată pentru a putea fi direcționată corect prin canalele spirituale.

De aceea, nu stocați în creier informații nefolositoare. Învățați să decondiționați mintea. Uitați tot ceea ce ați învățat şi care nu vă mai este de nici un folos. Atunci veți avea rezerve enorme ce vor putea fi umplute cu gânduri divine. Veți câştiga astfel o nouă putere mentală, căci razele disipate ale minții vor fi acum adunate într-un mănunchi strâns focalizat.

Teoria celulelor şi gândurile

Celula este o masă de protoplasmă ce conține un nucleu şi este înzestrată cu inteligență. Unele celule secretă anumite produse în interior, în timp ce altele le excretă în exterior. Celulele organelor genitale secretă sămânța; cele ale rinichilor excretă urina. Unele celule joacă rolul unor soldați. Ele apără organismul de intruşi şi de atacurile corpurilor străine otrăvitoare sau ale viruşilor. Ele le digeră, după care le elimină. Alte celule sunt cărăuşii substanțelor hrănitoare către țesuturii şi organe.

Celulele îşi îndeplinesc activitatea fără aportul volitiv conştient. Munca lor este controlată de sistemul nervos simpatic. Pe această cale, ele se află într-un contact direct cu mintea şi creierul.

Orice impuls al minții, orice gând, este transmis celulelor. Astfel, ele sunt mult influențate de diferitele condiții sau stări ale minții. Dacă mintea este deprimată, confuză, sau conține alte emoții şi gânduri negative, acestea sunt transmise telegrafic prin nervi, fiecărei celule a corpului. Celulele-soldați intră atunci în panică. Agitația le slăbeşte puterea, ele nu îşi mai pot îndeplini corect funcțiile, iar eficiența lor scade.

Unii oameni au o conştiință corporală foarte puternică, dar nu au nici o idee despre Sine. Ei duc o viață neregulată, nedisciplinată, umplîndu-şi stomacul cu dulciuri, aluaturi, ş.a.m.d. Organele lor digestive şi cele eliminatorii nu mai ştiu ce este odihna. În consecință, ei suferă de slăbiciuni şi boli fizice. Atomii, moleculele şi celulele corpului lor produc vibrații discordante sau dizarmonioase. Ei nu

cunosc speranța, încrederea, credința, seninătatea şi buna dispiziție. Dimpotrivă, ei sunt nefericiți. Forța-viață nu mai operează corect în ei. Vitalitatea lor scade, iar mintea le este constant umplută de teamă, disperare, îngrijorare şi anxietate.

Primele gânduri şi ştiința modernă

Gândul este cea mai puternică forță de pe pământ. El este cea mai puternică armă din arsenalul unui yoghin. Gândurile constructive transformă, înnoiesc şi modelează.

Posibilitățile uriaşe ale acestei forțe au fost dezvoltate până la perfecțiune de către strămoşii noştri antici, care le-au găsit cele mai înalte utilizări. Căci gândul este prima forță ce stă la originea susținerii întregii creații. Geneza întregii manifestări fenomenale este explicată ca un prim gând ce a țâşnit în Mintea Cosmică.

Lumea este o Idee Primară, ce a devenit manifestă. Primul Gând a început să vibreze în Tăcerea Eternă a Esenței Divine. Terminologia clasică se referă la acest aspect, la ICHHA, dorința lui HIRANYAGARBHA, Sufletul Cosmic, care s-a manifestat în SPANDA, sau vibrația.

Această vibrație nu poate fi comparată cu oscilațiile rapide ale particulelor fizice, ci este ceva infinit de subtil, atât de subtil încât nu poate fi practic conceput de mintea normală.

Această teorie explică faptul că toate forțele îşi au originea ultimă în starea de vibrație pură. Recent, ştiința modernă a ajuns la concluzii apropiate, cercetând natura fizică externă.

Radiumul şi rarii yoghini

Radiumul este o substanță rară. Tot atât de rari în această lume sunt şi yoghinii care îşi pot concentra gândurile.

Aşa cum tămâia emite constant parfumul său dulce, la fel aura yoghinului care îşi controlează gândurile şi care este concentrat perfect asupra lui Brahman, sau Infinitul, iradiază un parfum divin. Strălucirea şi parfumul feței sale este BRAHMA-VARCHAS. Atunci

când ții în mână un buchet de iasomie şi trandafiri, parfumul lor umple întregul spațiu, mângâind pe cei care îl miros. La fel se petrece cu yoghinul ce a atins controlul gândurilor, căci el devine o forță cosmică, faima şi reputația sa răspândindu-se în lume precum parfumul.

Gândul are greutate, mărime, formă, culoare şi nume

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate şi putere, ce pot fi percepute de către clarvăzători prin ochiul interior.

Gândurile sunt ca obiectele. Aşa cum îi poți dărui unui prieten o portocală şi apoi i-o poți lua înapoi, la fel poți dărui şi lua înapoi un gând. De aceea, trebuie să învățați tehnica corectă a manevrării şi manipulării gândului.

Imaginați-vă că aveți o minte perfect calmă, fără gânduri. Când primul gând va apare, el va purta un nume şi va avea o formă. Forma este starea mai grosieră, iar numele starea mai fină a unei singure puteri de manifestare, numită gând. Dar toate trei nu formează în realitate decât una; oriunde se află una dintre ele, celelalte două vor fi şi ele acolo. Oriunde avem un nume, avem şi forma şi gândul. Un gând spiritual are o culoare galbenă. Un gând de furie şi ură este colorat într-un roşu întunecat şi un gând egoist are o culoare maro, etc.

Puterea, acțiunea şi foloasele gândului

Prin puterea de a vă controla gândurile puteți dobândi o putere creativă. Gândul trece de la unul la altul, influențează mase de oameni, asfel încât cei cu gânduri mai puternice îi vor influența pe cei cu gânduri mai slabe.

Există astăzi numeroase cărți asupra cultivării gândului, puterii şi dinamicii lui. Studiindu-le veți putea dobândi o înțelegere completă a gândului, puterii sale, activităților şi foloaselor pe care le puteți dobândi mânuindu-l.

Trăim într-un ocean nesfârşit de gânduri

Gândul este deopotrivă lumea întreagă, marile dureri, bătrânețea, moartea, păcatul, pământul, apa, focul, aerul, eterul. Gândul este cel care îl leagă pe om. De aceea, cel care îşi controlează gândurile devine un adevărat Zeu pe acest pământ.

Trăim într-o lume de gânduri. La început există gândul. Apoi începe exprimarea acelui gând prin organul vorbirii. Gândirea este intim legată de vorbire. Gândurile pline de răutate, mânie sau amărăciune, îi rănesc pe ceilalți. Dacă mintea, care este cauza tuturor gândurilor - dispare, la fel vor dispărea şi obiectele lumii exterioare.

Sunetul, pipăitul, forma, vederea, gustul şi mirosul, cele cinci învelişuri, trezirea, visul şi somnul adânc - toate acestea nu sunt decât produsul minții. SANKALPA, pasiunea, mânia, legaturile, timpul - toate sunt produse de minte. Mintea este regele INDRIYAS-urilor sau al simțurilor. Iar gândul este rădăcina tuturor proceselor mentale.

Gândurile pe care le percepem în jurul nostru (sub forma obiectelor exterioare) nu sunt decât minte exprimată în forme sau substanță. Gândul creează, gândul distruge. Dulceața şi amăreala nu sunt proprietăți ale obiectelor, ci ale minți şi ele îşi au sediul în subiect, în gândirea sa. Toate obiectele acestei lumi sunt puse în legătură şi asociate numai prin jocul minții, care le dă culoare, formă şi toate celelalte calități cu care suntem obişnuiți. Mintea îşi poate asuma forma oricărui obiect la care se gândeşte intens.

Prietenia şi duşmănia, virtutea şi viciul există doar în minte. Fiecare minte creează o lume a binelui şi a răului, a plăcerii şi mâniei, doar prin propria sa imaginație. Binele şi răul, plăcerea şi durerea nu izvorăsc din obiecte; ele aparțin doar propriei voastre atitudini lăuntrice. Nu există numic bun ori plăcut în această lume; ele există însă în mintea voastră.

Gândurile, electricitatea şi filosofia

Gândurile sunt o putere uriaşă, mult mai mare decât cea a

electricității. Ele vă controlează viața, vă modelează caracterul şi vă structurează destinul.

Observați cum un singur gând atrage apoi numeroase altele, într-o foarte scurtă perioadă de timp. Să ne imaginăm că vă vine ideea să vă invitați prietenii la un ceai. Singur gândul de "ceai" atrage automat gândurile de lapte, zahăr, ceşti, mese, scaune, fețe de masă, şervețele, lingurițe, prăjituri, biscuiți, etc. În mod similar, lumea în care trăim nu este decât o expansiune de gânduri. Dar expansiunea gândurilor minții către obiectele exterioare nu este decât un lanț pentru suflet, de care ne putem elibera doar prin renunțarea la gânduri.

Trebuie să fiți extraordinar de atenți (conştienți) pentru a putea ucide gândurile încă în germene. Doar atunci veți fi cu adevărat fericiți. Mintea se joacă şi trişează. Doar înțelegându-i natura, căile şi mijloacele de acțiune, o veți putea controla cu uşurință.

Cea mai extraordinară carte din lume în materie de filosofie idealistă practică este YOGA-VASISHTHA. Esența acestei cărți este următoarea: "Singurul care există este Brahman cel non-dual, sau sufletul nemuritor. Acest univers, privit ca univers, nu există. Numai cel ce îşi cunoaşte Sinele Suprem va fi eliberat de ciclul naşterilor şi morților.

Stingerea gândurilor şi a VASANAS-urilor înseamnă MOKSHA (eliberarea). Expansiunea minții este SANKALPA. SANKALPA sau gândul, prin puterea sa de diferențiere, generează acest univers. Lumea nu este astfel decât un joc al minții. Ea nu există în cele trei perioade de timp (trecutul, prezentul şi viitorul). Stingerea SANKALPAS-urilor înseamnă MOKSHA. Anihilați măruntul "ego", VASANAS-urile, gândurile. Meditați asupra Sinelui şi deveniți un JIVANMUKTA (un eliberat în viață).

Mintea - o proiecție a gândului

Meditația profundă demonstrază că întregul univers nu este în realitate decât proiecția minții umane. Purificarea şi controlul minții este scopul central al oricărei YOGA. Mintea în sine nu este decât o

înregistrare de impresii ce se exprimă fără încetare sub formă de impulsuri şi gânduri. Mintea înseamnă acțiune, mişcare. Gândul te îndeamnă să acționezi, iar activitatea înseamnă impresii noi pentru minte.

Yoga rupe acest cerc vicios, utilizând metode de inhibare efectivă a funcțiunilor minții. Yoga verifică, controlează şi opreşte funcția-rădăcină a minții, şi anume gândirea. Când gândul este transcens, începe să funcționeze intuiția şi apare cunoaşterea de Sine.

Gândul are puterea de a crea şi de a distruge lumi cât ai clipi din ochi. Mintea creează lumea potrivit propriei ei SANKALPA, sau gândiri. Ca un vis ce genereaza alt vis în interiorul lui, mintea - care nu are o formă vizibilă, generează lumile vizibile.

Gândurile, lumea si realitatea eternă

Mintea este cauza-rădăcină a celor trei SAMSARAS (cele trei lumi iluzorii), cu miile lor de mlădițe, ramuri, frunze şi fructe. Cel care va distruge gândul, va distruge dintr-o dată şi copacul Samsaric, căci îi va tăia rădăcina.

Acest lucru necesită însă o nesfârşită răbdare şi perseverență. Când toate gândurile vor fi eliminate, vă veți scălda în oceanul beatitudinii. Această stare nu poate fi descrisă, ci doar experimentată.

Aşa cum focul este absorbit în sursa sa atunci când combustibilul se termină, la fel şi mintea se reabsoarbe în sursa sa, Atman (Sinele Suprem), atunci când toate SANKALPAS-urile sau gândurile sunt anihilate. Cel care realizează aceasta atinge KAIVALYA, experiența Realității Eterne, starea de libertate absolută.

CAPITOLUL 2

LEGILE ŞI DINAMICA PUTERII GÂNDULUI

Gândul - arhitect al destinului

Dacă mintea se opreşte continuu asupra unui anumit lanț de gânduri, ea formează treptat un culoar prin care forța-gând va trece automat, creând o anumită obişnuință mentală ce va supraviețui morții şi, întrucât aparține egoului, va fi purtată cu sine în următoarea încarnare, ca tendință mentală sau capacitate.

Să ne amintim că fiecare gând îşi are propria imagine mentală. Esența diferitelor imagini mentale formate într-o anumită viață fizică se structurează în planul mental şi va constitui baza (chintesența) următoarei încarnări. La naştere, sufletul este înzestrat nu numai cu un nou corp fizic, dar şi cu o nouă minte şi un nou intelect (BUDDHI).

Este dificil să explici detaliat activitatea gândului şi modul în care determină el destinul omului. Orice KARMA (acțiune) produce două categorii de efecte, una asupra minții individuale, iar cealaltă asupra lumii. Omul îşi structurează coordonatele vieții sale viitoare prin efectele acțiunilor sale asupra celorlalți.

Orice acțiune are un trecut (o cauză) ce conduce la ea, şi un viitor ce derivă din ea. Acțiunea presupune o dorință care a generat-o şi un gând care a modelat-o. Fiecare gând este o verigă într-un lanț nesfârşit de cauze şi efecte, fiecare efect devenind la rândul său o cauză şi fiecare cauză fiind efectul unei cauze anterioare; iar fiecare verigă a acestui lanț neîntrerupt este structurată din trei componente - dorință, gând şi acțiune. Dorința stimulează gândul; gândul se manifestă printr-o acțiune. Acțiunea constituie chiar urzeala destinului.

Spre exemplu, cel ce priveşte cu invidie egoistă posesiunea altora, chiar dacă nu se transformă într-un hoț activ în prezent, are toate şansele să devină unul într-o viață viitoare, în timp ce ura şi răzbunarea mentalizate prea mult sunt semințele din care se va naşte un viitor ucigaş.

Dimpotrivă, iubirea altruistă va transforma ființa mai întâi într-un filantrop, apoi într-un sfânt; şi fiecare gând de compasiune va

modela caracterul tandru şi milostiv al unui adevărat prieten al universului.

Nu trebuie sa cădeți în greşeala fatalismului, căci aceasta nu produce decât lene şi inerție. Trebuie doar să recunoaşteți şi să înțelegeți marile puteri ale gândului şi, prin trudă, să ajungeți la o gândire corectă, ce vă va făuri apoi un mare destin.

Cel care cultivă o acțiune, culege un obicei; cel care cultivă un obicei, culege un caracter; iar cel care cultivă un caracter, culege un destin. Omul este stăpânul propriului destin. El îşi poate controla destinul prin puterea gândului. La fel, destinul actual poate fi schimbat. Nu depinde decât de om, căci toate facultățile, energiile şi puterile zac latent în el; ele trebuie doar manifestate plenar, şi omul va deveni liber şi mare.

Gândurile vă cizelează întățişarea

Fața omului este ca o placă de gramofon. Tot ceea ce el gândeşte, se înregistrează imediat pe figura sa. Gândurile vicioase ale mâniei, geloziei, urii, desfrâului, răzbunării, etc., lasă adevărate răni şi cicatrice pe fețele celor care le emit.

Din natura acestor semne, cei care ştiu să le citească pot cunoaşte stările de spirit ale celorlalți. Ei pot diagnostica uşor boala din mințile oamenilor. Cel care crede că îşi poate ascunde gândurile este doar un sărman naiv. El seamănă cu struțul care, atunci când este vânat, îşi ascunde capul în nisip, imaginându-şi că nimeni nu îl mai poate vedea.

Fața este arătătorul şi tiparul minții. Fiecare gând taie o brazdă pe față; gândurile divine o luminează, în timp ce cele malefice o întunecă. Gândurile divine emise constant conduc la mărirea aurei sau a haloului. Gândurile rele emise constant adâncesc impresiile negative, la fel cum o piatră ce izbeşte în zid va adânci mereu gaura din el. Expresia feței trădează cu uşurință starea interioară a minții, sau conținutul acesteia. Gânduri, sentimente, stări şi emoții, toate

produc impresii puternice asupra feței, reflectându-se pe ea la fel ca reclamele afişate pe ziduri.

Gândurile modelează expresia fizică

Mintea este expresia subtilă a corpului fizic. Corpul fizic este manifestarea exterioară a gândurilor. Astfel, cel care îşi modelează mintea, îşi modelează implicit şi corpul.

Aşa cum un om cu o înfățişare grosolană nu se bucură îndeobşte de prea multă simpatie şi milă din partea celor din jur, nici cel cu o minte grosolană nu poate inspira mai multă simpatie. Mintea îşi reflectă cu atâta fidelitate stările lăuntrice pe față, încât un om inteligent o poate citi cu multă uşurință. Iar corpul, la rândul său, răspunde acestor stări: teama creează instantaneu o reacție fiziologică de apărare; anxietatea, mânia, durerea, veselia, etc., toate creează reacții interne ale organismului.

Ochii vă trădează gândurile

Ochii reprezintă ferestrele sufletului; de aceea, în ei se poate citi cel mai uşor starea lăuntrică a minții. Ochii sunt ca un instrument telegrafic ce transmite mesaje. În ei poți citi gândurile de trădare, depresiune, tristețe, ură, voioşie, pace, armonie, sănătate, putere, vigoare şi frumusețe.

Dacă aveți facultatea de a citi în ochii altora, le puteți citi deopotrivă şi gândurile. Cu puțină hotărâre, perspicacitate, antrenament, inteligență şi experiență, veți ajunge să citiți dominanta unui om (caracterul său) din semnele feței sale, precum şi urmarindu-i conversația şi comportamentul.

Gândurile negative otrăvesc viața

Gândurile de îngijorare sau de frică sunt forțe de temut care există în lăuntrul ființei noastre. Ele otrăvesc înseşi sursele vieții şi distrug armonia, eficiența pe termen lung, vitalitatea şi vigoarea. În

timp ce gândurile opuse de bucurie, bună dispoziție şi curaj - vindecă, mângâie, alină iritarea şi sporesc enorm eficiența ființei prin multiplicarea puterilor mentale. De aceea, nu vă pierdeți niciodată buna dispoziție. Zâmbiți şi râdeți tot timpul.

Dezechilibrele psiho-fizice

Gandul îşi exercită influența asupra întregului corp. Durerea mentală slăbeşte organismul fizic, dar nu mai puțin adevărat că şi corpul influențează mintea; un corp sănătos este barometrul unei minți sănătoase. Când corpul e bolnav, mintea se îmbolnăveşte şi ea.

Pornirile violente ale unui caracter prea aprins produc serioase daune celulelor creierului, generând produşi chimici otrăvitori în sânge, dau naştere unui şoc general şi depresiunii, şi suprimă secreția sucurilor gastrice, a bilei şi celorlalte sucuri digesive din tubul alimentar, secătuiesc energia, vitalitatea, induc îmbătrânirea prematură şi scurtează viața. Când suntem furioşi, mintea devine perturbată, fapt care creează apoi disfuncționalități la nivelul corpului, datorită intrării în agitație a întregului sistem nervos. Aceasta este explicația "nervilor" pe care îi avem, sau a stării de enervare. De aceea este preferabil să ne controlăm mânia prin iubire. Mânia este o energie atât de puternică, încât ea nu poate fi controlată prin intelectul obişnuit (VYAVAHARA BUDDHI), ci numai prin intelectul pur (SATTVA BUDDHI) sau discernământ (VIVEKA-VICHARA).

Puterile creatoare ale gândului

Gândul creează lumea. El determină devenirea lucrurilor întru existență. Gândurile dezvoltă dorințele şi excită pasiunile. În mod analog, gândurile contrare ce urmăresc anihilarea dorințelor şi pasiunilor vor contrabalansa efectele primelor gânduri. Acesta este un lucru foarte important: când sunteți asaltat de o anumită dorință sau pasiune, gândul contrar vă va ajuta să o distrugeți. Dacă gândiți despre cineva că el este prietenul vostru, acest lucru se va

transforma în realitate. Dacă în schimb îl vizualizați ca duşman, mintea va actualiza deopotrivă şi acest gând. De aceea, cel care ştie cum să lucreze cu mintea, controlând-o printr-o practică constantă, poate atinge fericirea.

Gândurile atrag gânduri similare

În lumea gândurilor, ca şi pretutindeni în univers, funcționează "legea atracției prin rezonanță". Oamenii care au gânduri similare se simt atraşi în mod natural unul către celălalt. Sau cum spune înțelepciunea populară: "Cine se aseamănă, se-adună", ori "Spune-mi cu cine te întovărăşeşti ca să-ți spun cine eşti".

Doctorul va fi atras de alți doctori, sau de cercurile medicale; poetul de alt poet (sau de un suflet poetic); cântarețul de alți cântareți; filosoful de filosofi; vagabondul de vagabonzi, etc. Mintea are putere de atracție. Omul îşi atrage continuu spre sine din universul vizibil şi din cel invizibil (ce conține forțele vieții) gândurile, influențele şi condițiile cel mai apropiate de cele ale propriilor idei. Ducând cu voi anumite gânduri şi reținându-le o durată mai lungă de timp, veți atrage fără încetare, conştient sau inconştient, tot ceea ce corespunde calitații voastre dominante de gândire. Gândurile sunt proprietatea voastră privată şi le puteți folosi într-un mod creator, împlindu-vă dorințele, prin cunoaşterea puterii lor şi utilizarea lor conştientă, prin focalizare şi concentrare.

Voi țineți în mâinile voastre întreaga putere de a vă alege gândurile şi de a atrage astfel spre voi influențele pe care le doriți. folosiți această putere, şi nu vă limitați la a fi sărmane creaturi bătute de valurile circumstanțelor întâmplatoare. Reamintiți-vă că "omul este ceea ce el gândeşte".

Gripa spaniolă şi contaminarea prin gânduri

Acțiunile mentale sunt acțiuni reale, căci gândurile sunt forțe dinamice. Să ne amintim, de asemenea, că gândul este foarte contagios; da, chiar mult mai contagios decât gripa spaniolă. Un gând

de simpatie vă atrage instantaneu simpatia celorlalți. Un gând de mânie produce vibrații similare în toți cei din jurul mâniosului. Gândul părăseşte creierul (mintea) emițătorului şi începe să călătorească, influențând mințile pe care le întâlneşte în cale, uneori chiar la mare distanță.

Un gând de bucurie trezeşte spontan bucuria şi în cei din jur. Reamintiți-vă plăcerea ce o simțiți şi duioşia ce vă cuprinde privind o ceată de copii zburdând şi dansând de bucurie. De aceea, nu conteniți să emiteți gânduri sublime, elevate. Cu cât gândul emis va fi mai puternic, cu atât va fi mai mare puterea voastră asupra celor din jur. Dacă aşezați un om cinstit lângă un hoț, ori primul va începe să fure, ori hoțul va deveni om cinstit; depinde de puterea lăuntrică a celor doi. În viață suntem mereu supuşi diferitelor influențe, căci gândul este extrem de contagios; de aceea, nu vă lasați pradă influențelor negative, în schimb, raspândiți influența voastră sublimă în mințile celor din jur.

Aplicarea unei legi psihologice

Păstrați-vă inima tânără. Nu gândiți niciodată: "Am îmbătrânit", căci acest gând vă va copleşi. La vârsta de 60 de ani, gândiți: "Mă simt ca la 16 ani", căci întotdeauna omul devine ceea ce el gândeşte. Aceasta este o mare lege psihologică.

Gândiți: "Sunt puternic", şi veți deveni puternic; dacă gândiți: "Vai, ce slab sunt", veți deveni şi mai slab. Dacă gândiți: "Sunt un prost", cu siguranță că veți deveni unul. Dar dacă gândiți: "Sunt un înțelept sau un Zeu", veți deveni un înțelept ori un Zeu.

Gândul este cel care modelează omul. Imaginația poate face adevărate minuni. Prezentul vostru este rezultatul gândurilor voastre anterioare, iar viitorul îşi are sămânța în gândurile voastre actuale. Dacă gândiți corect, veți gândi şi acționa corect. Vorbirea şi acțiunea întotdeauna urmează gândirii.

Înțelegeți legile gândirii

Fiecare om ar trebui să aibă o înțelegere atotcuprinzătoare asupra legilor gândirii şi a utilizării lor. Doar astfel va putea el să trăiască în această lume fericit şi senin. El poate folosi aceste forțe ca pe un sprijin care să servească scopurilor sale într-o manieră optimă.

Pe de altă parte, el poate neutraliza forțele ostile sau curentele antagoniste. La fel cum peştele ştie să înainteze împotriva curentului, va putea şi el să învingă curenții ostili, adaptându-se acolo unde este cazul şi protejându-se prin folosirea unor metode şi precauții speciale. Altfel el va deveni un sclav, care va fi măturat de colo-colo de către diferiții curenți cu care se intersectează; asemenea oameni, chiar când sunt bogați şi posedă totul, se simt nefericiți şi trişti.

Căpitanul unui vas îşi poate conduce lin corabia numai dacă cunoaşte legile navigației, capcanele mării, căile şi curenții oceanici. Altfel vasul său îşi va pierde busola, navigând în derivă, până când se va izbi de vreun iceberg sau de vreo stâncă, eşuând. În mod asemănător, navigatorul înțelept ce pluteşte prin oceanul vieții, trăieşte în calm şi linişte, şi îşi atinge întotdeauna scopurile vieții - atunci când are o cunoaştere detaliată asupra Legilor Naturii şi ale Gândirii.

Cel care cunoaşte Legile Gândirii îşi poate modela caracterul exact aşa cum doreşte. De aceea, deveniți o încarnare a binelui; gândiți numai bine, faceți numai bine. Serviți, iubiți, dăruiți. Căutați fericirea altora, căci ceea ce veți culege va fi propria voastră fericire. Circumstanțele vieții, oportunitățile şi mediul vă vor deveni atunci favorabile.

Dacă preferați să îi răniți pe cei din jur, provocând scandal, confuzie, răspândind zvonuri, lovind pe la spate, dacă îi exploatați pe ceilalți, dacă le luați proprietatea prin mijloace nepermise, dacă tot ceea ce faceți cauzează doar durere, durere veți culege. Cu timpul, circumstanțele vă vor deveni nefavorabile, iar mediul ostil.

Aceasta este legea naturii şi a gândirii. Aşa cum vă puteți clădi un caracter bun sau rău printr-o gândire sublimă sau abjectă, la fel, vă puteți modela circumstanțele favorabile ori nefavorabile prin acțiunile voastre bune sau rele. Un om ce posedă un mental

discriminativ este întotdeauna atent, vigilent şi circumspect. El îşi struneşte cu grijă gândurile, adâncindu-se în introspecție ca să înțeleagă mai bine. El ştie ce procese au loc în uzina sa mentală, ce VRITTI sau GUNA îl domină la un anumit moment. El nu permite nici măcar unui singur gând malefic să pătrundă prin porțile uzinei sale mentale, ci le striveşte încă de la rădăcină.

Gândind întotdeauna numai binele, supraveghindu-şi natura gândurilor prin introspecție, omul discriminativ îşi clădeşte un caracter nobil, croindu-şi astfel un destin înalt. El nu vorbeşte mult, şi este întotdeauna foarte atent cu cuvintele care îi ies pe gură. Vorbirea sa e dulce şi plină de iubire. El nu rosteşte niciodată cuvinte dure, care ar putea răni pe alții. Răbdarea, compasiunea, iubirea şi adevărul răzbat întotdeauna din spusele lui; de aceea, el produce o impresie profundă şi favorabilă în mințile celorlalți.

El practică AHIMSA (respectarea adevărului) şi BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului sexual) în gând, cuvânt şi faptă; urmăreşte să îşi păstreze echilibrul mental şi să fie întotdeauna optimist. Practicând toate aceste TAPAS-uri (austerități) deopotrivă fizic, verbal şi mental, el reuşeşte să îşi controleze acțiunile. El nu mai poate gândi răul; de aceea, el nu mai poate face rău.

Acționând astfel, un asemenea om reuşeşte să îşi atragă toate circumstanțele favorabile, căci cel care răspândeşte fericire, o va atrage la rândul lui. Acesta este caracterul prin care omul îşi făureşte caracterul şi destinul, prin puterea gândului său. Un caracter urât poate fi transmutat într-unul bun prin emiterea unor gânduri frumoase, iar circumstanțele defavorabile pot fi schimbate în circumstanțe favorabile prin înfăptuirea binelui.

Legile gândirii înalte

Omul devine ceea ce el gândeşte. Cum îi sunt gândurile, aşa îi va fi şi viața.

Gândirea orientată exclusiv asupra obiectelor lumii exterioare înseamnă durere. Prin însuşi actul gândirii, omul este înlănțuit în

materie. Gândul pur, interiorizat, este în schimb o forță mai puternică decât electricitatea. Cel care ştie să îşi liniştească mintea, va fi fericit şi liber de-a pururi. Manifestați-vă toată voința în scopul cuceririi propriei voastre minți. Aceasta este adevărata bărbăție, sau PURUSHARTHA.

Negarea eului limitat este un mijloc de purificare şi rafinare a minții. Gândurile trebuie mai întâi purificate, iar apoi liniştite, căci numai o minte perfect calmă va putea înlătura vălurile ignoranței.

Aspectul subtil al alimentelor cu care ne hrănim formează mintea. Dar hrana nu este numai ceea ce noi mâncăm, ci tot ceea ce lăsăm să intre în noi prin intermediul simțurilor. Învățați să îl vedeți pe Dumnezeu pretutindeni. Aceasta este adevărata hrană a ochiului. Puritatea gândului depinde de puritatea hranei. Puteți vedea, auzi, simți gustul mai bine, dacă mențineți în permanență gânduri sublime, divine.

Dacă priviți un obiect printr-un filtru de sticlă verde sau roşie, el vă va apare colorat în verde sau roşu. La fel, şi obiectele lumii exterioare sunt colorate de dorințele voastre prin intermediul filtrului mental. Toate stările mentale sunt tranzitorii; ele nu pot produce decât durere şi tristețe.

Bucurați-vă de libertatea gândirii. Eliberați-vă de sclavia prejudecăților ce înăbuşă intelectul şi întunecă gândurile. Gândiți-vă la Atman (Sinele Suprem, Spiritul nemuritor ce există în fiecare om). Aceasta este gândirea corectă. Atman se revelează pe Sine după purificarea gândurilor. Când mintea este senină, eliberată de dorințe, de motive, de speranțe, de obligații şi restricții, de orice fel de gând - atunci, Supremul Atman străluceşte. Sufletul trăieşte experiența extazului. Şi voi puteți trăi viața pe care o duc sfinții. Dar nu veți obține o victorie sigură şi permanentă până când nu vă veți fi cucerit mintea, gândurile şi egoul inferior.

Gândul – un bumerang

Fiți întotdeauna atenți la ceea ce gândiți, căci tot ceea ce iese din mintea voastră se întoarce înapoi. Orice gând pe care îl emiteți este un bumerang.

Dacă urâți pe cineva, ura se va întoarce împotriva voastră. Dacă iubiți, veți primi înapoi iubire. Un gând rău este de trei ori blestemat. În primul rând, el îl răneşte pe emitent, afectându-i corpul mental. În al doilea rând, el îl răneşte pe cel căruia îi este adresat. În sfârşit, el face rău întregii umanități prin vicierea atmosferei sale mentale. Dacă întrețineți gânduri de ură, sunteți deopotrivă un criminal, căci gândurile voastre ucid în lumea lor, dar şi un sinucigaş, căci ele se întorc împotriva voastră. În plus, o minte angrenată în gânduri malefice acționează ca un magnet, atrăgând gânduri similare şi amplificând astfel răul inițial. Gândurile rele aruncate în atmosfera mentală otrăvesc mințile receptive. Iar cum gândul este rădăcina acțiunii, menținerea persistentă a unui gând rău va conduce în timp la comiterea unor acțiuni criminale.

Gândurile şi valurile mării

Gândurile sunt precum valurile unui ocean. Ele sunt nenumărate. Cucerirea lor vi se va părea la început o încercare disperată, fără şanse autentice de succes.

Unele gânduri vor rezista voinței voastre, în timp ce altele vor țâşni năvalnic exact atunci când credeați că ați învins. Vechile gânduri suprimate vor apare din nou după câtva timp. Cu toate acestea, nu trebuie să disperați: puterea lăuntrică spirituală se dobândeşte gradat. Veți reuşi cu siguranță până la sfârşit. Toți marii yoghini de altădată au atins realizările lor sublime doar după ce au trecut prin aceleaşi dificultăți.

Procesul de distrugere a clişeelor mentale este dificil şi îndelungat. Ansamblul gândurilor nu poate fi distrus într-o zi sau două. De aceea, nu trebuie să renunțați la practică după apariția primelor dificultăți.

Prima încercare ar trebui să fie reducerea dorințelor, căci ea va genera o scădere automată a gândurilor. Apoi, gradat, ele vor dispărea.

Culoarea şi influența gândurilor divine

BUDDHA obişnuia să afirme: "Tot ceea ce suntem este format din gândurile noastre". Acestea sunt adevărata cauză a ciclului renaşterilor. De aceea, noi trebuie să purificăm aceste gânduri.

Atunci când ne aflăm în preajma unui înțelept, simțim o stare incredibilă de calm; pe când atunci când ne aflăm în compania unui om egoist sau rău, nu ne simțim în largul nostru. Explicația constă în interferarea aurei noastre cu aura înțeleptului, ce emite vibrații de pace şi linişte, ori cu aura egoistului, ce emite vibrații malefice ale unor gânduri rele.

Unul din efectele gândurilor este crearea unei forme definite. Calitatea şi natura gândului îi determină acestuia culoarea şi claritatea formei-gând. O formă-gând este o entitate vie ce are o puternică tendință de a împlini intenția autorului ei. De pildă, formele-gând albastre denotă devoțiune. Formele-gând ale renunțării de sine au cel mai frumos azuriu imaginabil, înconjurat de un halou alb-strălucitor. Formele-gând ale egoismului, orgoliului şi mâniei au, respectiv o culoare gri-maronie, portocalie şi roşie.

Suntem întotdeauna înconjurați de aceste forme-gând iar mințile noastre sunt serios afectate de ele. Nici măcar un sfert din mințile noastre nu ne aparțin, ci le culegem pur şi simplu din atmosfera mentală. Majoritatea sunt gânduri rele. De aceea, este de preferat să rostim mereu în gând numele lui Dumnezeu, căci asta ne va proteja.

Aura şi dinamica unei minți dezvoltate

Influența înaltă pe care o exercită o minte înalt dezvoltată asupra uneia mai puțin dezvoltate trebuie subliniată în mod deosebit. Este imposibil să descrii în cuvinte ce înseamnă să fii în prezența unui

maestru, sau a unui adept avansat. Chiar dacă ei vorbesc rareori, prezența lor dăruieşte o senzație copleşitoare iar mințile celor din jur se umplu de inspirații nebănuite.

Mintea poartă în sine aura psihică şi mentală. Termenul sanscrit pentru aură este Tejas. El înseamnă strălucirea sau haloul ce emană din fenomenul minții. La cei care au căutat dezvoltarea plenară a minții lor, această aură este extrem de strălucitoare. Ea are puterea de a călători la mare distanță şi de a afecta benefic mulțimi mari de oameni, dacă aceştia au privilegiul de a intra sub influența ei directă. Mai trebuie să menționăm că aura spirituală este infinit mai puternică decât orice aură psihică, PRANA-ică (energetică) sau mentală.

Mişcarea gândurilor şi a stărilor

Oamenii ce au gânduri sau stări întunecate atrag către sine lucruri întunecate şi gânduri malefice de la alte persoane şi din înregistrările AKASHA-ice păstrate în eterul fizic.

Cei care au o fire tonică, încrezătoare şi voioasă atrag la rândul lor gânduri similare. De aceea, ei ating mereu succesul în tot ceea ce întreprind. Oamenii care întrețin stări negative, de depresiune, mânie sau ură, îi rănesc în mod deliberat pe alții, căci îi infestează cu gândurile lor malefice, distructive, pe care le sădesc în subconştientul acestora. Ei se fac astfel vinovați de un rău uriaş pe care îl produc lumii gândurilor. Oamenii veseli şi fericiți sunt o binecuvântare pentru societate, căci ei aduc fericirea şi altora.

Aşa cum o femeie frumoasă şi conştientă de frumusețea ei refuză să iasă în public sau îşi acoperă fața atunci când i-a ieşit un coş pe nas, la fel ar trebui să evitați şi voi să ieşiți în public şi să vă amestecați cu prietenii atunci când sunteți deprimat, sau când aveți gânduri de ură ori gelozie, căci atunci veți fi o amenințare pentru toți cei din jur, pe care i-ați putea infesta.

Mişcarea gândurilor prin univers

După ce au părăsit creierul, gândurile încep să hoinărească. Când un gând, bun sau rău, este emis de mintea unei persoane, el dă naştere unor vibraţii în MANAS sau atmosfera mentală, ce pot călători oricât de departe în toate direcţiile.

Un înţelept trăind în Himalaya poate astfel trimite un gând puternic în orice colţ din America. Cel ce urmăreşte să se purifice în sihăstrie, purifică de fapt întreaga lume, căci nimeni nu poate împiedica aceste gânduri pure să influenţeze pe toţi cei ce doresc să le primească.

Aşa cum soarele continuă să transforme în vapori fiecare picătură de apă de pe pământ, iar aceşti vapori se ridică unindu-se şi formând asfel norii, la fel toate gândurile pure pe care voi le proiectaţi se vor ridica în spaţiul mental, vor întâlni gândurile similare emise de cei care se aseamănă cu voi, iar în final, aceste gânduri divine vor coborî ca o ploaie mentală de o forţă copleşitoare, pentru a numici forţele (gândurile) malefice.

CAPITOLUL 3

VALOAREA ŞI UTILIZĂRILE PUTERII GÂNDULUI

Serviţi altora prin vibraţiile voastre mentale

Un adevărat sihasru sau SANNYASIN poate realiza orice prin vibraţiile sale mentale. Un SANNYASIN sau un yoghin nu trebuie să devină preşedintele unei asociaţii sau vreunui partid politic pentru a-şi îndeplini scopul. Aceasta este doar o idee puerilă. Există indieni care şi-au asumat astăzi spiritul misionar al vestului şi strigă pretutuindeni că SANNYASINII ar trebui să preia conducerea în activităţile sociale şi politice. Ce greşeală tristă!

Un înţelept nu trebuie să urce pe o platformă pentru a ajuta umanitatea, nici să predice pentru a eleva minţile oamenilor; propria lui

viață este o întrupare a învățăturii sale. Propria lui gândire elevează mințile oamenilor.

Înțeleptul este garanția vie a realizării lui Dumnezeu şi mulți şi-au găsit inspirația doar în privirea unor asemenea sfinți.

Gândurile lor pure şi puternice călătoresc la distanțe foarte lungi, purifică lumea şi pătrund în mințile a mii de oameni.

Doctorii pot vindeca prin sugestie

Doctorii ar trebui să aibă o cunoaştere profundă a ştiinței sugestiei. Cei care nu cunosc aceste legi pot face uneori foarte mult rău. Uneori, ei îşi pot chiar ucide propriii pacienți, înspăimântându-i (inducându-le sugestii negative).

Dacă vine pacietul cu o tuse obişnuită şi doctorul îi spune: "Sărmane prieten, ai TBC. Trebuie să mergi la Bhowali (sau în Elveția, sau la Viena) şi să te tratezi prin injecții antituberculoase"; bietul pacient este atât de înspăimântat încât el se pate chiar îmbolnăvi de ftizie, deşi tusea sa era doar o tuse obişnuită, datorată vreunui guturai. Este un simplu exemplu de sugestie distructuvă.

Doctorul ar fi trebuit să-i spună; "O, nu-i nimic. E doar o simplă răceală. Mâine te vei simți deja mai bine. Ia un purgativ şi inhalează puțin ulei de eucalipt, modifică-ți dieta alimentară sau chiar poți posti astăzi". Un asemenea doctor este ca un zeu. El ar trebui adorat.

Sugestia are puterea de a vindeca. Ea este un tratament fără medicamente. Există chiar o terapeutică sugestivă. Prin sugestii binefăcătoare şi puternice puteți vindeca orice boală. Va trebui să învățați această ştiință şi să o practicați, indiferent dacă sunteți specializați în homeopatie, medicină alopată, ayurvedică sau Unani. Ştiința sugestiei se mulează perfect pe orice sistem. Prin amabilitate

şi bunătate medicul îşi va atrage o mulțime de pacienți şi îşi va îmbunătăți astfel practica.

Yoghinii îşi transmit mesajul prin transfer de gânduri

Prin vibrațiile lor spirituale şi prin aura lor magnetică, yoghinii autentici şi necunoscuți ajută mult mai mult umanitatea decât "yoghinii" de pe platformele adunarilor şi ale sălilor de conferință. Vorbitul la microfon este practicat doar de aceia care au un grad mai scăzut de spiritualitate, ce nu posedă ştiința şi puterea de a-şi folosi facultățile paranormale şi forțele latente din ei.

Marii adepți şi MAHATMAŞII (lit. Marele Suflet) îşi transmit mesajele prin telepatie aspiranților merituoşi din diferitele colțuri ale lumii. Mijloacele de comunicație care nouă ne apar drept paranormale sunt instrumentele fireşti de lucru ale marilor yoghini.

Influențați-i pe alții prin gândul vostru

Puteți influența pe altcineva fără a folosi limbajul vorbit. Tot ceea ce vă este necesar este o bună concentrare mentală, direcționată de voință. Aceasta se numeşte telepatie.

Iată un exercițiu dacă doriți să practicați telepatia. Gândiți-vă la un prieten sau o rudă ce locuieşte departe de voi. Imaginați-vă fața lui cât mai clar şi distinct. Dacă aveți fotografia lui, priviți-o şi vorbiți-i cu voce tare. Înainte de culcare concentrați-vă intens asupra pozei. Peste două, trei zile o să primiți cu siguranță o scrisoare de la el. Important este doar să nu aveți îndoieli.

Veți obține astfel succesul şi o mare încredere în ştiința telepatiei. Câteodată, pe când citiți ziarul sau aveți ceva de lucru, vă treziți subit primind un mesaj de la cineva drag. Dintr-o dată vă gândiți la el. Este evident că în clipa aceea el vă trimite un mesaj,

gândindu-se profund la dumneavoastră (acest proces nu trebuie să fie neapărat conştient; asemenea lucruri se petrec în mod curent la mulți oameni care receptează sau emit în mod inconştient mesaje mentale altora).

Vibrațiile mentale călătoresc mai rapid decât lumina sau electricitatea. În exemple cum ar fi cele de mai sus, mintea subconştientă recepționează mesajele şi impresiile şi le transmite apoi mentalului conştient.

Diferite utilități ale puterii gândului

Ştiința puterii gândului este deopotrivă interesantă şi subtilă. Dintr-o anumită perspectivă, lumea gândurilor este mai reală decât universul fizic.

De aceea, puterea gândului este foarte mare, căci ea acționează nu doar în universul vizibil, ci şi în cel invizibil. Fiecare gând pe care îl emiteți are o valoare intrisecă pentru voi, pe toate planurile posibile. Puterea copului fizic, a minții, succesul în viață şi charisma personală - toate depind de natura şi calitatea gândurilor voastre. Dar pentru acesta trebuie mai întâi să cunoaşteți ştiința gândurilor şi să vă dezvoltați puterea gândului. Dacă aveți o înțelegere cuprinzătoare a modului în care acționează vibrațiile-gând, dacă cunoaşteți tehnica controlului gândurilor, precum şi metoda de transmitere benefică la distanță prin formarea unor gânduri-undă puternice, clare şi perfect definite - atunci puterea voatră mentală va spori de mii de ori. Atunci veți putea realiza adevărate minuni.

Dacă gândul bun eliberează, gândul rău înlănțuie. De aceea, cei care gândesc corect obțin eliberarea. Manifestați puterile oculte ascunse în interiorul vostru prin înțelegerea şi realizarea puterilor minții. Închideți ochii; concentrați-vă gradat. Veți putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanță, auzi sunete îndepărtate, trimite mesaje în orie parte nu doar a acestei planete, ci şi în alte părți din

univers, vindeca persoane aflate la mii de kilometri distanță, ieşind astfel în afara timpului şi spațiului.

Credeți în puterile minții. Pasiunea, atenția, voința credința şi concentrarea vă vor aduce fructul dorit. Amintiți-vă mereu că mintea se naşte din ATMAN (Spiritul) prin puterea MAYEI (Iluziei).

Gândurile pot împlini orice misiune

Puteți ajuta un prieten aflat la greu, transmițându-i gânduri de uşurare, fără să fiți nevoiți să vă mişcați din locul în care vă aflați. Puteți ajuta un prieten ce caută Adevărul transmițându-i mental, într-un mod cât mai clar şi bine definit, adevărurile pe care le cunoaşteți.

Dacă trimiteți cuiva un gând de iubire sau de ajutor, acesta va pătrunde în mintea lui unde va provoca în virtutea rezonanței un gând similar, după care se va întoarce la voi cu o forța îndoită. Atenție însă, acest lucru este valabil şi pentru gândurile de ură care lovesc pe alții, dar mai tare vă vor lovi apoi pe voi.

De aceea, cel care înțelege legile gândirii nu va trimite decât gânduri de compasiune, iubire şi blândețe, atingând astfel fericirea veşnică.

Atunci când trimiteți un gând util cu scopul de a ajuta pe cineva, el trebuie să aibă un scop pozitiv şi foarte clar definit, căci altfel el nu va aduce efectul dorit. Un gând confuz sau lipsit de forță nu pate aduce în nici un caz rezultate benefice.

Puterea gândului ce inspiră

Trebuie să înțelegeți foarte clar legea sugestiei şi efectele sale asupra minții. Trebuie să fiți atenți cu sugestiile pe care le faceți. Nu

emiteți niciodată sugestii greşite care pot avea efecte distructive, căci puteți face astfel mult rău. Gândiți-vă bine înainte de a vorbi.

Învățătorii şi profesorii ar trebui să aibă o cunoaştere adâncă a ştiinței sugestiei şi autosugestiei. Ei vor putea astfel să îi învețe şi să îi eleveze şi pe studenții lor într-un mod eficient.

Sugestii de tipul: "Dacă nu eşti cuminte, vine milițianul şi te ia", sunt foarte distructive pentru copii, care devin timizi şi sperioşi. Mintea copilului este elastică, gingaşă şi se mulează uşor; sugestiile de orice fel li se imprimă foarte uşor, iar schimbarea sau eliminarea lor devine aproape imposibilă atunci când ei cresc. Un copil timid şi sperios se va transforma într-un adult timid şi angoasat.

Părinții ar trebui să inducă curajul în mintea copiilor lor. Ei ar trebui să le spună "Uite, aici este poza unui leu, şi tu poți fi la fel de puternic ca şi el. Haide, strigă ca el. Fii curajos! Priveşte poza lui SHIVA, a lui ARJUNA sau a oricărui alt erou al Antichității sau al timpurilor moderne. Şi tu poți fi ca el." Când copiii cresc, aceste sugestii se întăresc prin adiționarea noilor stimuli externi.

Practicați transferul gândurilor

La început, practicați telepatia la mică distanță şi de preferință noaptea. Rugați un prieten să aibă o atitudine receptivă şi să se concentreze în jurul orei zece, stând cu ochii închişi într-o cameră întunecoasă, dacă este posibil aşezat în VAJRASANA sau în PADMASANA.

Urmăriți să vă trimiteți mesajul exact la ora convenită. Concentrați-vă asupra gândurilor pe care doriți să le transmiteți cu o cât mai mare hotărâre.

La început este posibil să dați greş, dar pe măsură ce avansați în practică şi vă însuşiți bine tehnica, veți putea trimite şi primi corect

mesajele. Mai târziu, veți putea chiar să transmiteți mesajele la mare distanță, în orice colț al lumii. Undele-gând diferă în intensitate şi în forță. Emițătorul şi receptorul ar trebui să practice o concentrare cât mai intensă. Abia atunci veți dobândi forța necesară trimiterii mesajelor, claritatea şi acuratețea în receptarea lor.

Până atunci însă, începeți prin a practica telepatia dintr-o cameră în altă cameră vecină. Această ştiință necesită o practică răbdătoare şi, uneori, îndelungată. BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului sexual) este foarte importantă.

Parapsihologia şi gândurile subconştiente

Aşa cum fluviul sacru Gange îşi are originile în Gangotri, în munții Himalayei, după care curge fără încetare spre Ganga Sagar, la fel şi curentul gândurilor îşi are originea în albia SAMSKARAS-urilor (impresiilor) din cele mai adânci straturi ale minții, unde sunt încastrate VASAVAS-urile sau dorințele subtile, latente; el curge neîncetat spre obiectele lumii exterioare atunci când mintea se află fie în stare de veghe, fie în stare de vis. Chiar şi o locomotivă este din când în când trimisă la depou să se odihnească, atunci când roțile ei s-au supraâncălzit; dar misterioasa maşină a minții se învârte fără încetare, neîngăduindu-şi nici măcar un moment de odihnă.

Practica telepatiei, a citirii gândurilor, hipnotismul, messmerismului şi videcării psihice, dovedeşte fără nici o urmă de dubiu că mintea există şi că o minte superioară poate influența şi subjuga o minte inferioară. Din scrierea inspirată şi din experiențele cunoscute cu persoane hipnotizate putem cu usurință deduce existența minții subconştiente care operează continuu, 24 de ore din 24. Prin disciplină spirituală puteți însă să vă schimbați gândurile subconştiente şi mintea, devenind astfel o ființă nouă.

Puterea gândurilor divine

Gândul înseamnă viață. Sunteți ceea ce gândiți. Gândurile vă crează mediul înconjurător. Gândurile voastre constituie lumea voastră.

Dacă mențineți gânduri sănătoase, veți avea o sănătate bună. Dacă vă gândiți la boală, cu greu vă puteți aştepta la sănătate, frumusețe şi armonie. Amintiți-vă mereu că trupul este produsul minții şi se află sub controlul ei.

Dacă gândurile voastre vor fi puternice, şi corpul vostru va fi puternic. Gândurile de iubire, pace, mulțumire, puritate, perfecțiune sau Divinitate vă vor face, pe voi şi pe cei din apropierea voastră, perfecți şi divini. De aceea, cultivați gândurile divine!

CAPITOLUL 4

FUNCȚIILE PUTERII GÂNDULUI

Gândurile asigură o sănătate iradiantă

În plan intern, corpul fizic este asociat cu mintea; am putea chiar spune că el este contrapartea minții sau forma vizibilă, grosieră, a minții subtile, invizibile. Dacă vă doare un dinte, sau stomacul, sau urechea, mintea este imediat afectată. Ea nu mai gândeşte corect, devenind agitată, perturbată, deranjată.

Dacă, pe de altă parte, mintea este deprimată, nici corpul nu poate funcționa corect. În terminologia indiană, durerile ce afectează corpul sunt numite boli secundare sau VYADHI, în timp ce VASANAS-urile sau dorințele sunt considerate boli primare sau mentale, numite ADHI.

Sănătatea minții este mai importantă decât sănătatea fizică. Când mintea este sănătoasă, corpul o va urma cu siguranță. Dacă mintea este pură, dacă gândurile sunt pure, veți fi eliberați atât de bolile primare, cât şi de cele secundare. Sau, cum spuneau cu înțelepciune latinii: "Mens sana in corpore sano - Minte sănătoasă în corp sănătos".

Gândurile dezvoltă personalitatea

Un gând sublim elevează mintea şi purifică sufletul; un gând rău excită mintea şi umple sufletul cu emoții morbide şi întunecate. Cei care au un control cât de mic asupra gândurilor şi vorbelor lor pot fi recunoscuți imediat, prin fața lor senină, calmă, frumoasă şi fermecătoare, prin vocea dulce şi liniştită, prin ochii stralucind de o lumină interioară.

Gâdurile afectează corpul

Orice gând, emoție sau cuvânt produce o puternică vibrație în fiecare celulă a corpului şi lasă acolo o puternică impresie. Cei care cunosc metoda gândului opus (când ne vin gânduri rele sau deprimante, ele pot fi anihilate gândind ferm o anumită perioadă de timp exact opusul lor) pot duce o viață armonioasă, de pace şi de putere. Gândul iubirii va neutraliza pe dată un gând de ură. Gândul curajului este cel mai puternic antidot împotriva fricii.

Puterea gândului schimbă destinul

Unii oameni ignoranți îşi spun: "KARMA face totul. Eu nu pot lupta cu destinul meu. Dacă aşa m-am născut, de ce aş face vreun efort să mă schimb?". O asemenea gândire fatalistă provoacă inerție, stagnare şi mizerie. Este cea mai perfectă neînțelegere a legii KARMEI. Un om inteligent nu va pune asemenea întrebări stupide, nici nu va aduce

asemenea argumente anapoda. El îşi va lua destinul în mâini, schimbându-şi gândurile şi acțiunile.

Un vagabond nu trebuie să rămână un vagabond pentru eterntate. Dacoit Ratnakar (care avea să devină înțeleptul Valmiki), Jagai şi Madai, au fost vagabonzi de prim ordin , dar ei s-au putut transforma într-o singură viață. La fel, puteți deveni un yoghin sau un JNANI (un înțelept), vă puteți croi destinul, vă puteți determina exact acea KARMA pe care o doriți. Tot ce aveți de făcut este să gândiți corect, nobil, iar apoi să acționați în consecință. Puteți astfel deveni un sfânt sau un milionar, puteți chiar atinge poziția lui INDRA sau BRAHMA. Omul nu este o ființă neajutorată, ci una înzestrată cu liber arbitru. Depinde numai de el cum îl foloseşte.

Gândurile pot provoca dezordini fiziologice

Orice schimbare de gând provoacă vibrații în corpul nostru mental, iar când acestea sunt transmise corpului fizic ea determină o anumită activitate în materia nervoasă a creierului, manifestată prin numeroase schimbări chimice si electrice.

Pasiunea intensă, ura, gelozia amară menținută timp îndelungat, anxietatea, izbucnirile temperamentale, uzează sistemul distrugând celulele corpului şi provoacă boli ale inimii, ficatului, rinichilor, splinei şi stomacului.

Este demn de reținut că fiecare celulă a corpului creşte sau suferă, primeşte un impuls de viață sau de moarte, de la fiecare gând ce ne trece prin minte, căci avem tendința să ne formăm exact în imaginea pe care o gândim cel mai mult.

Când mintea este axată asupra unui anumit gând, ne branşăm asupra unei anumite frecvențe de vibrație a materiei, care are tendința de a se repeta pe sine rezonând cu toate gândurile ce vibrează la fel, şi de a forma astfel un obicei, de a deveni automată.

Corpul fizic nu face decât să urmeze mintea, imitându-i schimbările. Puteți observa cu uşurință că, atunci când vă concentrați, ochii vă ramân ficşi (tendință pe care o are dealtfel, întregul corp).

Puterea gândului creează mediul înconjurător

Se spune adesea că omul este rezultatul forțelor exterioare ale mediului. Acest lucru este fals, căci faptele demonstrază contrariul. Mulți dintre cei mai mari oameni s-au născut în sărăcie şi în împrejurări adverse. Mulți dintre cei născuți în mizerie s-au înălțat până la cel mai înalt statut social. Ei şi-au câştigat faima şi s-au distins în politică, literatură sau artă. Ei au devenit genii strălucitoare, luminând umanitatea prin puterea spiritului lor. Cum vă explicați aceasta?

Sri T.Muthuswary Aizar, primul judecător indian al Curții Supreme din Madras, s-a născut într-o sărăcie lucie. El obişnuia să studieze noaptea, la lumina lanternei. Adesea, nu avea suficientă mâncare. Era îmbrăcat în zdrențe. Dar a luptat din greu şi a reuşit să învingă. Prin uriaşa sa voință şi prin hotărârea sa de fier, el s-a ridicat deasupra forțelor mediului în care s-a născut.

În Occident, fiii de cârpaci sau de pescari au reuşit să se ridice la cele mai înalte poziții. Copiii ce obişnuiau să lustruiască pantofii pe străzi, sau să vândă bere în baruri, ori să lucreze în hoteluri, au ajuns mari poeți sau jurnalişti faimoşi. Johnson s-a născut în împrejurări foarte grele. Goldsmith s-a îmbogățit pornind de la 40 de lire pe an. Sir Walter Scott era foarte sărac; el nu avea nici măcar o locuință. Iar James Ramsay MacDonald, un om ce stăpânea foarte bine PURUSHARTHA, a reuşit să ajungă prim-ministru al Marii Britanii, după ce începuse să lucreze ca poştaş cu zece şilingi pe săptămână. El era prea sărac pentru a-şi putea cumpăra ceai; aşa că prefera să bea apă. Masa principală pe care a servit-o timp de luni de zile era un pudding cu carne ce costa trei penny. Apoi a început să învețe în condiții foarte grele, manifestând un mare interes pentru politică şi

ştiință. A ajuns astfel jurnalist, iar apoi, printr-un mare efort de voință (PURUSHARTHA), prim-ministru.

SRI SHANKARACHARYA, exponentul filosofiei ADVAITA, un adevărat uriaş spiritual ce a strălucit prin puterea geniului său, s-a născut în condiții nefavorabile, de mare sărăcie şi am putea continua cu alte o mie de exemple. Credem, totuşi, că am reuşit să demonstrăm că mediile nefavorabile nu pot anihila potențiala măreție a viitoarelor genii şi că oricine îşi poate depăşi mediul printr-un efort constant, prin răbdare, perseverență, cinste, integritate, sinceritate, o voință puternică şi o mare hotărâre.

Fiecare om se naşte cu SAMSKARAS-urile sale. Mintea nu este o Tabula Rasa sau o foaie albă de hârtie. Ea conține impresiile generate de gândurile şi acțiunile din viețile anterioare. SAMKARAS-urile sunt potențialitățile latente cu care se naşte omul. SAMKARAS-urile bune sunt active valorease ale omului; chiar atunci când el se naşte în împrejurări nefavorabile, acestea îl vor proteja de influențele ostile, nedorite, din exterior. Ele îl ajută să crească şi să evolueze.

Nu pierdeți nici una din ocaziile care vi se ivesc, căci fiecare este menită să vă ajute să vă dezvoltați. Dacă întâlniți un om bolnav zăcând neajutorat la marginea drumului, luați-l pe umerii voştri şi duceți-l la cel mai apropiat spital. Hrăniți-l cu lapte sau ceai fierbinte. Urmăriți să-l simțiți pe Dumnezeul din el, în strălucirea ochilor lui, în strigătul său, în sufletul său, în mişcarea ritmată a plămânilor lui.

Dumnezeu v-a dăruit această şansă pentru a vă amplifica iubirea şi compasiunea, pentru a vă purifica inima şi a înlătura ura şi gelozia din ea. Dacă sunteți timid, Dumnezeu vă va aşeza în asemenea circumstanțe care să vă forțeze să vă manifestați curajul şi prezența de sine prin riscarea propriei vieți. Toate marile spirite ale umanității au ştiut să folosească şansele ce li s-au oferit pentru a-şi împlini scopurile. Aceasta este metoda Divină de a modela mintea omenească.

Amintiți-vă întotdeauna că în slabiciunea voastră se ascunde puterea, căci ea vă face foarte grijulii cu propria protecție. Sărăcia îşi are virtuțile ei, căci generează smerenie, puterea de a îndura, în timp ce bogăția aduce adesea cu ea lenea, mândria, slăbiciunea, inerția şi tot felul de obiceiuri proaste.

În consecință, nu vă revoltați împotriva mediului nefavorabil. Mai bine creați-vă propria voastră lume mentală, căci cel care nu se lasă învins de mediu, ci luptă cu el însuşi pentru a evolua şi a creşte în împrejurări adverse, va ajunge cu adevărat un om puternic. Nimic nu îl va mai putea clinti.

Omul nu este o ființă creată de mediu sau de circumstanțe. El le poate controla şi modifica prin capacitățile sale, prin caracterul, gândurile, acțiunile sale bune şi prin efortul personal (PURUSHARTHA). Toate acestea îi pot schimba destinul. Acesta este motivul pentru care marii înțelepți VASISHTA şi BHISHMA au plasat PURUSHARTHA deasupra destinului. De aceea, corpul cu organele sale nu este altceva decât gând. Mintea ce contemplă corpul devine una cu el. Corpul fizic este lutul pe care mintea îl modelează, pentru propria sa plăcere, pentru a-şi putea manifeasta în exterior energia şi a câştiga astfel diferite experiențe lumeşti prin cele cinci canale ale cunoaşterii, numite şi JNANA-INDRIYAS (organele de cunoaştere sau percepție). Corpul nu este altceva decât gândurile, stările, convingerile şi emoțiile noastre obiectivate, făcute vizibile pentru ochii fizici.

Orice corp îşi are sediul în minte, căci cum ar putea exista grădina fără apă. Dacă corpul grosier s-ar dizolva, mintea şi-ar găsi cu uşurință un alt corp pentru a se manifesta. Dar dacă mintea ar fi paralizată, corpul ar rămâne fară inteligență şi ar paraliza şi el.

La marea majoritate a oamenilor, gândul se află în mare măsură sub controlul corpului. Mintea lor este foarte puțin dezvoltată; ei trăiesc în cea mai mare parte în ANNAMAYA KOSHA (cel mai grosier din cele cinci învelişuri ale Spiritului, sau corpul fizic). Dar dacă vă

dezvoltați VIJNANAMAYA KOSHA (sau BUDDHI, inteligența pură), vă puteți controla apoi MANOMAYA KOSHA (sau Învelişul mental).

Gândul greşit că noi suntem corpul fizic este rădăcina tuturor relelor. Prin această gândire greşită noi ne identificăm cu corpul. Din acest ataşament se naşte posesivitatea. Ne identificăm cu soția noastră, copiii noştri, casa noastră, etc. Identificarea sau ataşamentul sunt singurele cauze ale înlănțuirii noastre în lumea mizeriei şi a durerii.

CAPITOLUL 5

DEZVOLTAREA PUTERII GÂNDULUI

Dobândirea puterii mentale prin puritate morală

Cel care rosteşte adevărul şi a dobândit puritatea morală are întotdeauna gânduri puternice. Cel care reuşeşte să-şi controleze mânia în urma practicii îndelungate, are o putere mentală uriaşă.

Când un yoghin care are o gândire foarte puternică rosteşte un cuvânt, el va produce o impresie extraordinară asupra minților celorlalți. Virtuțile precum cinstea respectarea adevărului şi perfecționarea de sine prin efort susținut, sunt sursele ideale pentru dobândirea puterii mentale. Puritatea conduce la înțelepciune şi nemurire. Puritatea este de două feluri: internă sau mentală şi externă sau fizică.

Puritatea mentală este mai importantă, dar ea poate fi susținută şi amplificată prin puritatea fizică. Adeptul ce reuşeşte să obțină o puritate mentală interioară, o minte pozitivă şi concentrată, va obține deopotrivă cucerirea INDRIYAS-urilor (a celor cinci simțuri) şi realizarea de SINE.

Puterea gândului şi concentrarea

Gândirea umană nu are practic limite. Cu cât o minte este mai concentrată, cu atât va fi mai mare puterea sa de a se focaliza într-o singură direcție.

La oamenii cu preocupări lumeşti razele minții sunt întotdeauna împrăştiate, energia mentală fiind disipată în diferite direcții. Practica concentrării adună aceste raze într-un singur mănunchi, iar atunci mintea poate fi silită să se îndrepte spre Dumnezeu.

Cultivând atenția veți obține o bună putere de concentrare. Păstrând mintea senină, neîncordată, mereu voioasă, vă veți putea concentra cu uşurință. Concentrarea trebuie practicată regulat, pe cât posibil în acelaşi loc şi la aceeaşi oră (ora ideală este 4 dimineața).

Alte premise pentru practica concentrării mai sunt: BRAHMACHARYA (controlul perfect al potențialului erotic), PRANAYAMA (ştiința regularizării suflului), reducerea dorințelor şi a activităților, calmul, tăcerea, izolarea, disciplinarea simțurilor, JAPA, controlul mâniei, renunțarea la citirea ziarelor, la televiziune şi cinema.

Dimpotrivă, efortul fizic exagerat, excesul în vorbire, în mâncare, în amestecul cu diferite persoane, risipa sexuală, ca şi orice alte excese, sunt obstacole în calea concentrării.

Puterea gândului şi gândirea organizată

Distrugeți gândurile răzlețe, dezordonate. Alegeți un subiect şi analizați-i toate aspectele. Când vă gândiți la un subiect anume nu permiteți niciodată altor gânduri să patrundă în mentalul vostru conştient.

Spre exemplu, începeți să vă gândiți la viața şi învățăturile lui JAGAFAGURU ADI SHANKARACHARYA. Meditați la locul naşterii sale, la copilăria sa, caracterul, personalitatea, virtuțile, învățăturile, scrierile, filosofia sa, cele mai importante afirmații din lucrările sale, SIDDHIS-urile (puterile paranormale) pe care le manifesta uneori, cei patru discipoli ai săi, comentariul său asupra BHAGAVAD GITEI, UPANIŞADELOR şi BRAHMA SUTRAS-urilor. Gândiți-vă la toate acestea pe rând; epuizați-le una câte una. Apoi, alegeți alt subiect. Prin această practică vă veți dezvolta o gândire organizată. Imaginile mentale vor dobândi putere şi claritate, spre deosebire de imaginile mentale ale oamenilor obişnuiți, care sunt întotdeauna confuze şi neclare.

Puterea gândului şi voința

Respingerea oricărui gând senzual, rezistența în fața oricărei tentații, reținerea oricărui cuvânt prea dur, încurajarea oricărei aspirații nobile - vă pot ajuta să vă dezvoltați puterea voinței sau forța sufletească, apropiindu-vă cât mai mult de țel.

Repetați mental mereu, cu o puternică aspirație: "Voința mea este atotputernică, pură şi irezistibilă. AUM, AUM, AUM. Pot realiza absolut orice prin voința mea. AUM, AUM, AUM. Căci voința mea este invincibilă. AUM, AUM, AUM."

Voința este dinamismul forței sufletului. Când operează ea, toate puterile mentale se reunesc: puterea judecății, a memoriei, a înțelegerii, a conversației, a rațiunii, a discriminării, a reflecției şi a deducției.

Voința este regina puterilor mentale. Când ea devine pură şi irezistibilă, gândul susținut de ea poate face minuni. Voința slăbeşte întotdeauna datorită pasiunilor vulgare, a plăcerilor şi a dorințelor. Cu cât mai puține dorințe veți avea, cu atât mai puternică vă va fi voința şi gândul. Când energia sexuală, energia musculară, mânia, etc., sunt

transmutate şi sublimate, devenind forța voinței, ele sunt perfect controlate. Nimic nu mai este imposibil pe pământ pentru un om cu o mare voință.

Atunci când renunțați la un vechi obicei (cum ar fi cafeaua, tutunul, alcoolul, etc.), puteți spune că ați controlat într-o oarecare măsură simțul gustului, că ați distrus o VASANA şi că ați eliminat o anumită dependență. Veți câştiga astfel o anumită pace interioară, căci energia pe care o risipeați tânjind după cafea, etc., din cauza căreia deveneați agitat, a fost convertită acum în puterea voinței. Dacă veți învinge însă în lupta cu cinsprezece dorințe, voința voastră va fi de concisprezece ori mai puternică. Iar această nouă putere pe care o veți dobândi vă va facilita mult lupta cu celelalte dorințe.

Semnele sau simptomele ce indică creşterea voinței cuiva sunt următoarele: starea netulburată a minții, echilibrul, voioşia, puterea interioară, capacitatea de a îndeplini munci dificile, succesul în orice întreprindere, puterea de a influența oamenii, o personalitate magnetică şi dinamică, strălucirea feței şi a ochilor, privirea fermă, vocea puternică, mersul elastic, fermitatea, curajul, etc.

Recomandări simple pentru obținerea unei gândiri clare

Imaginile mentale ale omului obişnuit sunt, de regulă, foarte confuze. El nu are habar despre gândirea profundă. Gândurile sale o iau razna. Uneori mintea sa se întunecă de tot.

Imaginile mentale clare şi bine definite sunt apanajul gânditorilor, al filosofilor şi al yoghinilor. Clarvăzătorii percep foarte uşor aceste imagini, căci ele sunt foarte vii. Ele se obțin numai prin concentrare şi meditație. Majoritatea gândurilor voastre nu sunt stabile. Ele vin şi pleacă. De aceea, ele sunt vagi, şi nedefinite, formând imagini neclare şi slabe. Aceste imagini pot fi întărite printr-o gândire clară, profundă şi continuă. Prin VICHARA (raționare), MANANA (reflectare adâncă) şi meditație, veți putea sili gândurile să se

stabilizeze şi să se cristalizeze într-o formă bine definită. Apoi, ideea filosofică va deveni fermă, iar confuzia se va risipi. Clarificați-vă ideile mereu şi mereu. Practicați introspecția în singurătate. Purificați-vă gândurile, apoi liniştiți-le. Nu permiteți minții să hoinărească. Concentrați-vă asupra unui singur gând; acesta vă va linişti mentalul. Abia apoi îngăduiți altui gând să pătrundă în el, eliminând oricare alte valuri mentale care nu au o legătură directă cu el.

Sadhana pentru a atinge o gândire profundă şi originală

Majoritatea oamenilor nu ştiu ce înseamnă o gândire corectă. Ei gândesc superficial. Adevăraţii gânditori sunt puțini în această lume.

Gândirea profundă necesită o SADHANA (practică) intensă. E nevoie de multe vieți (renaşteri în planul fizic) pentru ca mintea să evolueze până la atingerea întregii sale puteri de manifestare. Anumite SADHANAS, cum este cea Vedantică (MANANA, reflexia), nu pot fi practicate fără un intelect foarte ascuțit, fără o gândire independentă şi originală. Esența acestei SADHANA constă chiar în gândirea profundă, perseverentă, lucidă, penetrând până la aspectele fundamentale ale oricărei situații, la originea tuturor gândurilor şi a oricărei existențe.

Pe măsură ce gândirea se elevează, vechile idei (clişee) vor trebui abandonate, oricât de înrădăcinate şi de puternice erau ele. Dacă nu aveți puterea să priviți în față rezultatele unei asemenea gândiri, să acceptați aceste noi concluzii, indiferent de modul în care ele vă pot afecta personal, atunci este preferabil să nu vă orientați spre filosofie. O cale mai potrivită pentru dumneavoastră este, în acest caz, devoțiunea.

Meditația şi gândirea profundă şi concentrată

Având o asemenea forță, gândul reprezintă o putere imensă. De aceea este extrem de important să învățați să dați acestei puteri cea

mai înaltă utilizare astfel încât efectele sale să fie maxime. Acest lucru se va realiza în condiții optime prin practica meditației. Gândirea concentrată focalizează şi menține ferm mintea asupra unui anumit obiect, făcând astfel posibilă dilatarea infinită a conştiinței şi trăirea extazului. Acest proces se numeşte meditație (contemplare).

Dobândiți puterea gândului creator

Gândul este o forță vie, cea mai importantă, mai subtilă şi mai irezistibilă din univers. Gândurile trăiesc; ele se mişcă, au formă, culoare, substanță, putere şi greutate. Ele reprezintă o forță dinamică şi orice acțiune poate fi redusă în ultimă instanță la un gând.

Un gând de bucurie creează prin rezonanță gânduri similare şi în mintea altora. Naşterea unui gând pozitiv este un antidot puternic ce poate contracara orice gând negativ. De aceea, practicând gândirea pozitivă vom dobândi o mare putere creatoare.

Dezvoltați-vă individualitatea şi rezistați sugestiilor altora

Nu vă lăsați cu uşurință influențați de sugestiile altora. Dezvoltați-vă o individualitate proprie. O sugestie puternică, deşi poate să nu vă influențeze imediat, îşi va manifesta puterea gradat.

Cu toții trăim într-o lume a sugestiilor. Caracterul nostru este modificat zilnic, în mod inconştient, prin asocierea cu alții. Astfel, obişnuim să imităm acțiunile celor pe care îi admirăm. Asorbim zilnic sugestiile celor cu care intrăm în contact. Apoi ne lăsăm acționați de ele. Cei cu voința mai slabă se supun de regulă celor cu voința mai puternică. Similar, servitorul este întotdeauna sub influența sugestiilor stăpânului său; pacientul, sub cea a doctorului; studentul, sub cea a profesorului.

Obiceiul (obişnuința) nu este altceva decât produsul sugestiei. Hainele pe care le purtați, manierele, comportamentul şi chiar mâncarea pe care o preferați - toate sunt rezultatul sugestiilor.

Natura îşi are şi ea propriile sugestii. Curgerea râurilor, strălucirea soarelui, parfumul florilor, măreția copacilor - toate nu fac altceva decât să vă trimită fără încetare sugestii.

Puteri paranormale obținute prin disciplinarea gândirii

Un ocultist puternic poate hipnotiza întreaga asistență prin puterea sa de concentrare şi prin voința sa, manifestând faimosul truc al frânghiei. El aruncă o frânghie în aer şi îşi sugestionează publicul spectator că se urcă pe aceasta, după care dispare. Dacă scena este însă filmată, nimic din toate acestea nu este înregistrat pe peliculă.

Înțelegeți şi realizați voi înşivă puterile gândului. Închideți ochii; concentrați-vă. Explorați cele mai înalte regiuni ale minții. Veți putea astfel vedea obiecte aflate la mare distanță, veți putea auzi voci de departe, veți comunica sau vindeca la distanță.

CAPITOLUL 6

MODALITĂȚI DE DEPĂŞIRE A DIFERITELOR TIPURI DE GÂNDURI

Depăşiți gândurile negre

Supravegheați-vă cu atenție toate gândurile. Atunci când sunteți asaltați de gânduri negre, experimentați o stare depresivă. În acest caz puteți bea o ceaşcă de lapte ori de ceai. Aşezați-vă în linişte. Închideți ochii, încercați să depistați cauza depresiei, iar apoi înlăturați-o.

Cea mai bună metodă pentru a depăşi gândrile negre şi stările depresive ce le însoțesc este să vă gândiți la lucruri şi acțiuni inspirate. Amintiți-vă mereu şi mereu că pozitivul învinge negativul. Aceasta este o mare lege a naturii. De aceea, gândiți-vă întotdeauna la contrariul gândurilor negre ce vă asaltează, la acele lucruri ce vă elevează mintea, la fericire. Uzați de puterea imaginației pentru a realiza avantajele stării de fericire şi apoi urmăriți să trăiți cu adevărat această stare. Nu ezitați să zâmbiți dacă simțiți nevoia şi chiar să izbucniți în hohote de râs.

O altă cale de a vă eleva rapid starea de conştiință este muzica. Puteți nu doar să o ascultați, dar chiar să cântați dumneavoastră înşivă. Metoda este foarte eficientă în alungarea tristeții. Incantați AUM cu voce tare de câteva ori. O altă metodă folosită de RAJA yoghini, PRATIAKSHA BHAVANA, constă în a fugi în aer liber. Starea depresivă va dispărea curând. Aceasta este cea mai uşoară metodă.

Metoda de eliminare a gândurilor negre prin forța voinței, la comandă, este cea mai eficientă, dar solicită foarte multă energie şi un mare efort de voință. Nu oricine poate reuşi pe această cale. Tehnica de înlocuire a gândurilor negative cu substitutele lor pozitive, prin puterea sugestiei, este mult mai uşoară. Într-un timp foarte scurt, sentimentele nedorite vor dispărea. Urmăriți aceasta voi înşivă şi veți obține rapid rezultate. Chiar dacă vi se întâmplă să eşuați câteodată, nu întrerupeți practica. Succesul va veni curând. Dacă trăiți un sentiment de mânie, gândiți-vă la iubire, dacă sunteți gelos, meditați asupra avantajelor altruismului şi generozității. Dacă trăiți pur şi simplu o stare proastă, reamintiți-vă o carte bună sau scenariul unui film minunat. Similar, mila şi compasiunea vor deschide orice inimă împietrită, meditația asupra BRAHMACHARYA-ei va înlocui curând înclinația spre desfrâu, gândul asupra integrității va anihila necinstea. Timiditatea va fi învinsă de curaj, ipocrizia de sinceritate, mândria de smerenie, infatuarea de discriminare. Practica va fi mult facilitată

dacă vă selectați cu mai mare precauție compaia. Vorbiți mai puțin şi numai despre subiecte care merită efortul.

Cum puteți obține victoria asupra atacului unor gânduri nedorite

La începutul practicii de control al gândurilor veți experimenta mari dificultăți. Va trebui să duceți un adevărat război pentru a le învinge, căci ele vor lupta cu întreaga lor forță pentru a-şi păstra dreptul la existență, spunându-vă: "Avem toate drepturile să rămânem în acest palat al minții tale, căci noi deținem din timpuri imemoriale monopolul asupra acestei zone. De ce ne-am părăsi acum propiul domeniu?! Vom lupta până la sfârşit, căci este dreptul nostru prin naştere!"

Ele se vor arunca asupra voastră cu o mare ferocitate. Când vă veți aşeza în postura pentru meditație, veți constata că o sumedenie de gânduri malefice vor fi şi ele prezente la întâlnire. Pe măsură ce veți încerca să le suprimați, ele vă vor ataca cu o vigoare dublă. Dar nu uitați: pozitivul întotdeauna învinge negativul. Aşa cum întunericul nu poate exista în preajma soarelui, sau leopardul în fața leului, nici gândurile întunecate - adevărați invadatori invizibili, duşmani ai păcii noastre lăuntrice - nu pot rezista în fața gândurilor divine, sublime. Ele vor muri de la sine.

Îndepărtați gândurile inutile

Nu ezitați să îndepărtați din mintea dumneavoastră gândurile care nu vă sunt necesare, căci ele împiedică evoluția spirituală. Atunci când vă lăsați absorbiți de gânduri inutile, vă îndepărtați de Dumnezeu. Înlocuiți-le cu gânduri divine, utile şi folositoare.

Nu permiteți minții să revină pe vechile cărări, regăsindu-şi "bunele" obişnuințe şi clişee. Orice surplus de vigilență este binevenit în acest caz. Atunci când o pietricică ne-a intrat în pantof şi ne chinuieşte, ne descălțăm şi o eliminăm rapid. Odată înțeles corect

acest mecanism, este la fel de uşor să eliminăm orice intrus mental care ne asalteaza mintea. Acest lucru ar trebui să vă devină la fel de clar precum lumina soarelui. Cel care nu va reuşi acest lucru, nu va putea vorbi despre cucerirea propriei naturi şi despre ascendentul său asupra părții mecaniciste din el însuşi. El nu este decât un sclav, pradă uşoară în gheara propriilor fantasme ce îi bântuie prin creier.

Stăpâniți gândurile lumeşti

Gândurile lumeşti vă vor tulbura din plin la începutul noii dumneavoastră vieți la care vă va permite accesul puterea gândului. La fel şi în cazul practicii meditației şi a aspirației către o viață spirituală. Dar dacă veți fi constanți în cultivarea unor gânduri spirituale şi în meditație, asemenea gânduri vor muri de la sine.

Cel mai bun foc ce vă va purifica mintea de gândurile lumeşti este chiar meditația. Gândirea pozitivă, LAYA YOGA, JAPA, practica PRANAYAMA-ei, KARMA YOGA - toate acestea vă vor ajuta mult în obținerea controlului asupra acestor gânduri. Atunci când sunteți foarte ocupat în timpul zilei, este posibil să nu găzduiți în mintea voastră gânduri impure; când însă prindeți un moment de odihnă şi vă veți relaxa mental, ele vă vor asalta imediat. Aceste momente de relaxare sunt exact cele în care trebuie să vă sporiți vigilența, devenind mai lucizi. Când e lăsată liberă, mintea are tendința să devină exagerat de receptivă, iar dacă aura voastră nu este suficient de purificată, aceasta vă va pune rapid în rezonanță cu anumite energii malefice ale căror focare mai persistă încă în subconştientul vostru, datorită unor acumulări karmice anterioare.

Prin repetare, gândurile capătă o mare putere.

Orice gând, fie el pur sau impur, odată apărut în mentalul vostru, are tendința de a se repeta. În plan, el va atrage, prin puterea rezonanței, gânduri asemănătoare (aflate pe acelaşi nivel al vibrației).

În scurt timp vă veți trezi astfel cu un adevărat "stol" de gânduri, creându-vă un veritabil sistem de avalanşă pornit de la un mic gând. Cu cât veți înțelege mai clar acest mecanism, cu atât mai limpede vă va deveni importanța gândirii pozitive.

Învățați să vă ordonați gândurile, să le eşalonați în funcție de importanța şi gradul lor de puritate, urmărind să puneți accentul pe cele luminoase, subordonându-le pe cele neînsemnate sau întunecate, acordându-le o importanță din ce în ce mai mică, până când ele vor înceta cu desăvârşire să vă mai tulbure. Chiar dacă ele vor mai persista încă destulă vreme, fiți indiferenți față de ele, ca şi cum nici măcar nu v-ar aparține; nu vă lăsați prinşi în capcana identificării cu asemenea gânduri, nici chiar manifestând remuşcări. Neglijarea lor completă este mult mai eficientă, diminuându-le puterea până la anihilare (considerați-le gânduri străine de voi care s-au rătăcit întâmplător pe domeniul vostru mental şi care vor dispărea la fel de fulgerător cum au apărut). Lupta cu ele nu face decât să le întărâte şi mai tare, dându-le o forță pe care nu o aveau inițial. Dacă nu aveți destulă tărie la început, rugați-vă lui Dumnezeu; citiți viețile sfinților, scripturile sacre, operele marilor înțelepți. Veți constata că toți adepții au trecut prin această etapă, iar faptul că ei au învins vă va da aripi.

Depăşiți-vă vechile obişnuințe

Toate vechile obişnuințe (gânduri, clişee) referitoare la corp, îmbrăcăminte, mâncare şi aşa mai departe, trebuie depăşite prin ATMA-CHINTANA, sau reflecția asupra naturii SINELUI DIVIN. Aceasta este o muncă foarte dificilă, ce necesită răbdare, o mare perseverență şi putere spirituală lăuntrică. STRUTI-urile declară fără echivoc: "ATMAN nu poate fi realizat de către cei slabi". Aspiranții sinceri îşi dedică întreaga ființă contemplării Absolutului, retrăgându-şi întreaga afecțiune dinspre lumea exterioară a simțurilor. Cei care şi-au distrus toate VASAVAS-urile şi implicit, toate gândurile - obişnuință, ajung să se bucure de beatitudinea finală a comuniunii cu BRAHMAN (Dumnezeu), de omniscință şi adevăr.

Viziunea lor asupra lumii exterioare va deveni egală datorită nonataşamentului. Toate temerile, adversitățile, problemele generate de eterogenitate, diversitate, distincție şi dualitate vor dispărea, căci ele sunt generate de puterea mentalului pe care ei îl vor fi transcens. Calea până la această stare extatică este însă lungă şi grea, căci puterea MAYA-ei (iluziei) este foarte mare.

Atunci când cel ce priveşte devine una cu obiectul privit şi cu actul privirii, el experimentează starea de ANANDA (pură beatitudine). Aceasta este a patra stare sau TURIYA. Înțelepciunea nesfârşită este acum atinsă (starea de JNANA), căci privitorul devine acum ATMAN privindu-se pe Sine Însuşi. Toate distincțiile şi dualitățile vor dispărea acum cu desăvârşire. Gândurile de atracție, cele de repulsie, plăcerile şi neplăcerile nu vor mai exista pentru înțeleptul care a atins realizarea de sine; deşi el va continua să lucreze prin intermediul corpului, el nu va mai pierde controlul în fața nenumăratelor iluzii ale lumii, căci mintea sa va fi centrată numai asupra lui BRAHMAN.

Fie ca fiecare dintre voi să realizeze numai acele acțiuni virtuoase care să vă permită să atingeți starea de JNANA, fără ca gândurile privind prosperitatea lumească să vă mai asalteze vreodată. Fie să puteți trăi scufundați în oceanul beatitudinii lui BRAHMA, într-o stare de deplină iluminare, dincolo de orice dualități, distincții şi diferențieri!

Transformați gândurile instinctive

Gândirea este de patru feluri: simbolică, instinctivă, impulsivă şi obişnuită (creată de puterea obişnuinței). Gândirea prin cuvinte este o gândire de tip simbolic. Instinctele sunt însă mai puternice decât simbolurile. Gândurile privitoare la corp, hrană, băutură, baie, etc. sunt gânduri generate de puterea obişnuinței.

Gândirea simbolică poate fi cu uşurință stopată. Nu acelaşi este însă cazul gândirii instinctive şi al celei impulsive. Pacea şi calmul mental pot fi atinse numai prin eliminarea deplină a mâniei şi grijilor. Prin luciditate şi discernământ toate grijile inutile pot fi evitate. Aşezați-vă relaxați timp de 15 minute într-o postură confortabilă şi meditați asupra curajului, bucuriei, beatitudinii, păcii şi voioşiei.

De regulă, la ființele obişnuite, mintea lor este ocupată simultan de patru sau cinci tipuri de gânduri referitoare fie la îndatoririle casei, la afaceri, la munca de la birou, fie la corp, mâncare, băutură, gânduri anticipative, planuri de a obține bani, gânduri de răzbunare, obişnuitele gânduri referitoare la necesitățile fiziologice, la baie, etc.

Atunci când studiați o carte la ora 15:30, numai gândul la plăcerea pe care o veți simți urmărind meciul de fotbal de la ora 16:00, vă deranjează în studiul dumneavoastră în fiecare moment. Numai yoghinii cu mintea cu adevărat focalizată se pot concentra asupra unui unic gând atâta timp cât doresc.

Dacă vă priviți cu atenție mintea veți descoperi multe gânduri inconsistente. Cel mai adesea mintea rătăceşte la întâmplare, fără nici un scop. Unui gând referitor la corp şi la necesitățile sale îi va urma o amintire despre un prieten, apoi vă veți gândi cum să faceți să mai obțineți nişte bani, bă veți aminti că este foame ori sete, apoi o scenă din copilărie, etc. Dacă studiindu-vă mintea, veți reuşi să vă mențineți concentrat asupra unui unic subiect (altfel spus, să mențineți un gând consistent), excluzând orice alte gânduri, aceasta este deja o mare realizare, un pas uriaş pe calea controlului gândirii.

Adunați gânduri inspirate

Țelul vieții este atingerea Conştiinței Divine. Aceasta înseamnă realizarea că nu sunteți nici acest corp muritor, nici această minte limitată şi mereu schimbătoare, ci sunteți veşnic liberul şi supremul ATMAN. Amintiți-vă mereu acest gând inspirat: AJO NITYAH

SASVATOYAM PURANO: Nenăscut, Etern, Permanent este Cel Adevărat. Aceasta este natura voastră reală şi nicidecum sărmana personalitate agățată de un nume şi o formă. Doar accidental ați nimerit în această iluzie datorită unui nor efemer de ignoranță. Treziți-vă şi realizați că sunteți ATMAN cel Pur.

Iată şi o altă inspirație sublimă provenită din UPANISHADE: ISAVASYAMIDAM ŞARVAM - fiecare aspect al universului este animat de Viața Divină. Zâmbiți florilor şi ierbii, împrieteniți-vă cu vecinii, cu câinii, pisicile, vacile, oamenii, copacii, cu orice creatură a naturii. Viața voastră va deveni atunci perfectă şi bogată în infinite satisfacții.

Dacă doriți cu adevărat să vă dezvoltați puterea gândului, să vă clădiți o personalitate măreață, păstrați mereu în preajmă câteva cărți ce conțin gânduri inspirate ce pot conferi iluminarea. Citiți-le mereu şi mereu, până când vor deveni o parte integrantă din ființa voastră, din modul vostru de a trăi şi a acționa.

Iată spre ilustrare o mică listă cu asemenea gânduri:

1. O conştiință curată dă curaj inimii şi putere gândului.
2. Sărăcia este fratele mai mare al lenii.
3. Cunoaşterea Sinelui este cea mai mare comoară, iar meditația este cheia cunoaşterii.

În concluzie, gândurile negative pot fi prevenite numai gândindu-vă la altceva, cât mai interesant, cât mai captivant, sublim şi inspirat. Ignorarea cu desăvârşire a gândurilor rele şi înlocuirea lor cu altele, bune, este marea SADHANA care vă va permite să obțineți controlul asupra gândirii negative. Gradat şi cu ajutorul vostru constant, gândurile rele vor înceta să vă mai hărțuiască şi vor cădea în uitare (altfel spus, se vor dizolva de la sine). Dar până

când acest lucru se va realiza, nu uitați regula de aur izvorâtă din legea universală a rezonanței: ignorați gândurile rele, căci orice luptă cu ele nu va face decât să le dea putere (să le amplifice) şi înlocuiți-le cu opusul lor (sau cu orice gând inspirat şi sublim pentru care aveți o anumită preferință).

CAPITOLUL 7

METODE POZITIVE DE CONTROL AL GÂNDURILOR

Controlul gândurilor prin practica concentrării

Liniştiți gândurile prea turbulente. Calmați emoțiile care le însoțesc. La început, concentrați-vă asupra unei forme concrete, asupra unei flori, a imaginii lui BUDDHA, a unui tablou de vis, a luminii orbitoare a luminii spirituale, a imaginii unui sfânt, o YANTRA, etc. Realizați aceasta de trei, patru ori pe zi: dimineața devreme, la orele 8, 16 şi 20. Cei înclinați spre devoțiune se vor concentra asupra inimii, RAJA yoghinii asupra lui TRIKUTI (spațiul dintre sprâncene), vedanticii asupra Absolutului. Vă mai puteți alege drept obiect al concentrării vârful nasului, MANIPURA sau MULADHARA CHAKRA.

Atunci când diverse gânduri irelevante (care nu au nici o legătură cu obiectul concentrării) vă pătrund în minte urmăriți să fiți indiferenți. Astfel, ele vor muri de la sine. Dacă veți încerca să vă opuneți, ele vor persista, iar puterea lor de rezistență va creşte. O mare cantitate de energie (din planul voinței) va fi atunci irosită în lupta împotriva lor. Înlocuindu-le însă cu gânduri divine, ele vor dispărea treptat. Practica concentrării necesită aşadar deopotrivă fermitate şi constanță.

Concentrarea este practicată cu scopul de a opri modificările minții. Ea urmăreşte să mențină mintea focalizată asupra unei forme sau a unui obiect o perioadă cât mai lungă de timp. Rezultatele unei mari puteri de concentrare sunt minunate, căci opunându-se gândurilor şi dorințelor izvorâte din lumea simțurilor, ea înlocuieşte de fapt grijile şi frământările cu beatitudinea, perplexitatea cu luciditatea, moleşeala mentală cu gândirea aplicată şi eficientă, reaua voință cu extazul. Mintea se concentrază cu o relativă uşurință asupra obiectelor exterioare, căci ea are o tendință naturală de exteriorizare. De aceea, alegând imaginea preferată a unui mare model divin (Iisus, Buddha, Krishna, Devi, etc.), priviți-o ferm şi fără să clipiți o perioadă cât mai lungă de timp. La început, examinați întreaga figură, de la cap spre picioare, urmărind să rețineți toate detaliile. După ce mintea s-a calmat în mare măsură, fixați-vă privirea asupra unui singui punct, apoi închideți ochii şi vizualizați mental întreaga imagine.

Va trebui să atingeți performanța de a putea vizualiza cu claritate imaginea oriunde v-ați afla (deci chiar în absența suportului exterior). Aceasta este concentrarea şi ea nu poate fi obținută decât printr-o practică susținută şi zilnică. Dacă doriți cu adevărat să vă amplificați puterea de concentrare, va trebui să renunțați la cât mai multe din dorințele şi activitățile voastre lumeşti şi să practicați tăcerea câteva ore în fiecare zi. Numai atunci mintea se va concentra cu uşurință şi fără efort.

Controlul gândurilor printr-o atitudine pozitivă

Urmăriți să obțineți puterea să vă închideți în fața gândurilor şi influențelor nedorite sau prejudiciante adoptând o atitudine pozitivă a minții. Aplicând această metodă veți deveni receptivi numai la forțele şi influențele sublime din macrocosmos. Folosiți în acest sens sugestii pozitive care vor deveni gradat un obicei (vor fi integrate de subconştientul vostru). Astfel, toate influențele nedorite, de joasă vibrație, atât din lumea vizibilă cât şi din cea invizibilă vor fi oprite la poarta voinței dumneavoastră, în timp ce influențele înalte vor

pătrunde cu uşurință, direct proporțional însă cu gradul în care au fost invitate (altfel spus, cu nivelul vostru de aspirație). În minte există deopotrivă dubii şi adevăr. Astfel, în unele minți poate să apară îndoiala că Dumnezeu există. Aceasta se numeşte SAMSAYA - BHAVANA. Un alt dubiu posibil este acela dacă "Eu îl pot realiza pe BRAHMAN". Apoi o alta voce vă va spune: "Dumnezeu sau BRAHMAN este real. El este realitatea la fel de concretă şi de solidă ca şi acest fruct pe care îl țin în mână. El reprezintă întrega cunoaştere şi beatitudine şi eu pot să realizez acest lucru!"

Am înțeles acum fulgerător (prin intuiție) o anumită realitate, iar această înțelegere are cu adevărat o bază solidă, căci rădăcina ei se află întru Adevăr. Nu trebuie să ne lăsăm induşi în eroare şi să confundăm o asemenea idee solid ancorată cu altele care nu au nici un fundament. Aparent, şi una şi celelalte sunt doar simple gânduri ce ne trec prin minte, dar calitatea lor este fundamental diferită, căci în timp ce ultimele sunt doar gânduri efemere care vin şi pleacă, produse ale imaginației şi ataşamentelor noastre, primul gând are o realitate în sine, pe care o vom putea percepe gradat dacă vom şti să îl cultivăm cu dragoste, identificându-ne mereu cu el, până când va deveni ferm implantat în solul minții noastre, crescând precum un arbore şi dând la iveală florile şi apoi semințele sale sublime, adică realizarea esenței noastre ascunse. Atunci "Eu sunt BRAHMAN" nu va mai fi doar un gând printre altele, ci însăşi realitatea noastră lăuntrică. Clarificarea ideilor va îndepărta deci confuzia minții noastre. Ori de câte ori un dubiu nou apare, va trebui să-l eliminăm prin sugestii şi afirmații bine direcționate, precum: "Este adevărat, voi reuşi. Mă voi depăşi pe mine însumi şi voi realiza Adevărul Ultim. Nu există nici un dubiu în această direcție", sau "În vocabularul meu mental nu există asemenea expresii, precum nu pot, imposibil, dificil, etc. Totul este posibil sub soare". Adoptând o asemenea atitudine nimic nu vi se va mai părea dificil. Voința vă va deveni din ce în ce mai puternică şi vă va aduce un succes fulgerător în tot ceea ce veți întreprinde şi mai ales în încercarea voastră de a vă cuceri propria minte.

Controlul gândurilor prin non-cooperare

Nu cooperați cu mintea voastră atunci când este asaltată de influențe malefice şi astfel ea va trece gradat sub controlul voinței voastre. Iată care este metoda practică pentru a realiza acest lucru. Dacă mintea vă spune: "Vreau să mănânc dulciuri astăzi", răspundeți-i astfel: "Astăzi nu voi coopera cu tine. În consecință, nu voi mânca dulciuri, ci numai un pumn de orez". Dacă mintea vă spune: "Vreau să merg la cinema", răspundeți-i: "Prefer să fac o şedință de ASANE şi să citesc din UPANISHADE". Aceasta este metoda de a nu coopera cu mintea. Ea constă în a înota împotriva curentului simțurilor. Gradat, mintea va slăbi şi va deveni servitorul vostru supus. Veți deveni astfel stăpânul propriei voastre minți.

Cel care a atins autocontrolul şi se poate mişca printre obiectele simțurilor complet detaşat, eliberat de atracție şi repulsie - realizează starea de pace lăuntrică. Mintea şi simțurile sunt străbătute de cei doi curenți ai atracției şi ai repulsiei. În consecință, ele vor avea preferințe pentru anumite obiecte şi antipatii față de altele. Dar ființa disciplinată este eliberată de acest joc al dualității, fiind controlată doar de Sine; ea trăieşte ancorată de-a pururi în pacea Eternității. O asemenea ființă are o voință atotputernică de care vor asculta simultan simțutile şi mintea. Ea va şti să aleagă exact acel obiect de care are strictă necesitate pentru a putea răspunde nevoilor reale ale corpului său, fără însă a se ataşa de ele prin iubire sau ură (plăcere sau neplăcere).

Arta de a vă rarefia gândurile

Aşa cum pe plantațiile de cauciuc plantatorii rarefiază arborii tăindu-i pe cei mai puțin dezvoltați pentru a putea extrage mai mult lapte de la cei puternici, la fel va trebui să procedați şi voi cu gândurile voastre, distrugându-le unul câte unul pentru a putea bea în final ambrozia sau nectarul nemuririi.

Folosindu-vă discernământul, selectați doar gânduri pozitive şi eliminați-le pe cele negative. Printr-o asemenea rarefiere mentală, puterea gândurilor rele se va diminua gradat. Ele vor mai continua să vă asalteze o vreme, dar nu vă vor mai putea face vreun rău, căci nu vor mai avea vitalitatea necesară (gândurile sunt puternice doar într-un mediu favorizant).

La fel cum omul pe cale să se înece încearcă să se prindă de orice îi iese în cale pentu a putea supraviețui, şi aceste gânduri - acum lipsite de viață - vor mai încerca încă o vreme să revină la starea lor de dinainte. Dacă veți continua însă cu regularitate practica voastră zilnică de concentrare şi meditație, ele se vor stinge de la sine precum o lampă căreia i s-a terminat uleiul. Nu uitați însă să asemenea pasiuni negative, precum egoismul, gelozia, mândria şi ura, sunt de regulă foarte adânc înrădăcinate. Chiar dacă prin rarefiere sunt suprimate o anumită perioadă de timp, ele vor încerca să revină mai târziu. Orice slăbiciune din partea voastră le va permite acest lucru. De aceea, numai un efort susținut şi o vigilență constantă va pemite dezrădăcinarea lor completă.

Controlul gândurilor prin metoda lui Napoleon

Atunci când vă gândiți la un subiect nu permiteți altor gânduri să vă pătrundă în minte. Dacă, de pildă, vă gândiți la milă, nu faceți alte conexiuni, cum ar fi iertarea sau toleranța. Dacă studiați BHAGAVAD GITA nu vă gândiți la ceai sau la meciul de fotbal. Lăsați-vă absorbiți numai de subiectul care vă preocupă în prezent.

Napoleon obişnuia să îşi controleze gândurile în această manieră: "Atunci când vreau să mă gândesc la lucruri mai plăcute, închid toate sertarele minții mele ce conțin lucruri neplăcute. Dacă vreau să dorm, atunci închid toate sertarele minții mele!".

Opriți revenirea gândurilor rele

Să presupunem că gândurile rele staționeaza cam 12 ore în mintea voastră şi revin o dată la trei zile. Dacă reduceți staționarea la numai 10 ore şi le lăsați să revină doar o dată pe săptămână, puteți considera că ați făcut un anumit pregres. Continuând practica, perioada de staționare şi revenire se vor diminua gradat. Până la urmă, ele vor dispărea în totalitate. Pentru stimulare, comparați starea dumneavoastră mentală de acum cu cea de acum un an sau doi. Sesizarea progresului făcut vă va spori entuziasmul. La început acest progres va fi însă foarte lent, astfel încât o asemenea evaluare a propriei creşteri spirituale va fi mai dificilă.

Nu faceți concesii gândurilor negative

Atunci când un gând malefic pătrunde pentru prina dată în minte, imaginația se va apleca cu interes asupra lui. Vă veți amuza insistând o vreme asupra lui. Ceea ce nu realizați însă este faptul că permițându-i şederea în mentalul vostru, neoferindu-i nici un fel de rezistență, el se va fixa ferm în minte, după care, chiar dacă o veți dori, eliminarea lui va fi infinit mai dificilă. Faimosul preverb: "Îi dai un deget şi îți ia toată mâna" este valabil şi în cazul gândurilor. Nu disperați dacă eşuați uneori în cazul vreunui gând rău, căci nu există victorie fără durere. Păstrați convingerea că puterea spirituală lăuntrică se va manifesta gradat în voi.

Practica spirituală şi eliminarea gândurilor negative

Uneori veți simți că vă cutremurați numai la gândul vreunei acțiuni rele, sau veți fi foarte tulburați amintindu-vă asemenea acțiuni petrecute în trecut. Acestea sunt semne de progres spiritual. Acum simțiți că nu ați mai fi în stare să repetați aceleaşi acțiuni. Nu numai mintea se va împotrivi, dar chiar şi corpul fizic se va cutremura ori de câte ori un gând malefic vă va împinge să repetați o acțiune prin forța

obişnuinței. Continuați practica spirituală cu şi mai multă dăruire şi vigoare. Astfel, toate amintrile acțiunilor şi gândurilor malefice, toate ispitele malefice, vor dispărea de la sine. Vă veți stabili acum în starea de puritate şi pace.

La început, cum vă aşezați pentru meditație, cum vă năpădesc o sumedenie de gânduri negative. De ce oare se produce acest lucru exact în timpul meditației, atunci când urmăriți să mențineți doar gânduri pure? Sunt numeroşi aspiranții care ajung chiar să îşi părăsească practica spirituală din acest motiv. Aşa cum, dacă deranjați o maimuță, ea va încerca să se răzbune, şi gândurile malefice vor încerca să se răzbune, tot la fel, atacându-vă cu o forță dublată atunci când urmăriți să vă concentrați asupra unor gânduri divine, sublime. Este ca şi cum ați încerca să vă curățați casa de duşmani, lucru care nu poate fi făcut fără împotrivirea acestora.

Există în natură o lege a rezistenței. Vechile gânduri malefice vor încerca să vă înduplece, spunându-vă: "O bunule om! Nu fi crud, nu ne izgoni din mintea ta, căci noi suntem aici din timpuri imemoriale. Avem deci toate drepturile să locuim aici. Noi te-am ajutat întotdeauna să înfăptuieşti atâtea acțiuni negative. De ce acum vrei să ne părăseşti? Oricum, fii convins că nu ne vom părăsi domeniul ce ne aparține de drept cu una cu două! ". Nu vă lăsați descurajați. Continuați practica regulată a meditației şi aceste gânduri îşi vor pierde puterea, căci o altă lege a naturii este aceea că pozitivul învinge totdeauna negativul. Chiar şi cel mai nătâng aspirant va constata o uluitoare schimbare dacă îşi va menține constant practica spirituală timp de doi sau trei ani. Acum, el nu va mai putea renunța la practică nici chiar pentru o singură zi, căci va simți o autentică neîmplinire, un gol interior, ca şi cum ziua respectivă ar fi trecut degeaba.

Cele mai bune remedii împotriva gândurilor rele

Atunci când mintea este goală (când i se permite reveria pasivă), gândurile malefice vor încerca imediat să intre. Acesta este un punct

cheie în comiterea păcatului, căci acțiunile mentale sunt de fapt acțiunile reale. Cu o singură privire desfrânată ați şi comis adulterul în propria voastră inimă. Amintiți-vă mereu acest lucru ! Dumnezeu judecă omul după motivațiile sale, în timp ce oamenii obişnuiți se judecă unul pe altul doar după acțiunile fizice exterioare, greşind adesea asupra adevăratelor lor intenții.

De aceea, păstrați-vă mintea mereu ocupată şi astfel gândurile rele nu vor mai putea intra. O minte leneşă (pasivă) este locuința preferată a diavolului. Supravegheați-vă mintea în fiecare clipă. Cea mai bună metodă este să fiți angajați în permanență într-o anumită activitate benefică: de la măturat şi curățenie şi până la meditație, lectură, cântece, rugăciuni, ajutorarea celor bolnavi sau neputincioşi. Evitați bârfa şi vorbăria inutilă şi umpleți-vă mintea numai cu gânduri sublime conținute în scripturile sacre.

Disciplinarea zilnică a gândurilor

Iată un exercițiu minunat ce poate fi practicat zilnic pentru relaxarea mentală. El vă va dărui multă inspirație şi putere. Închideți ochii şi gândiți-vă la ceva plăcut. Imaginați-vă măreția munților Himalaya, Gangele cel sacru, peisajele dumnezeieşti din Kashmir, frumusețea Taj Mahalului, comorile adunate în muzeul Victoria Memorial din Calcutta, un răsărit superb de soare, infinitul oceanului sau nemărginirea cerului albastru.

Imaginați-vă apoi că întreaga lume, inclusiv corpul vostru pluteşte ca un curent în acest vast ocean al Spiritului. Simțiți că viața întregii lumi pulsează şi vibrează în ființa voastră, dilatată acum în nemărginire. Deveniți una cu HIRANYAGARBHA, Oceanul Vieții şi ancorați-vă ferm pe fundul lui neclintit. Acum deschideți ochii. Veți experimenta o pace mentală imensă, însoțită de vigoare şi putere. Nu trebuie decât să încercați.

Supravegheați-vă şi spiritualizați-vă gândurile

Supravegheați-vă gândurile. Controlați-le. Fiți martorul lor detaşat. Ridicați-vă deasupra gândurilor, în acea zonă a conştiinței pure unde nu există gânduri. Impresiile subtile, tendințele, dorințele şi pasiunile ce zac ascunse au o influență uriaşă asupra vieții noastre conştiente.

Ele trebuie purificare şi sublimate, trebuie să li se dea o turnură spirituală. Ascultați, vorbiți, gândiți, meditați, urmăriți-vă, înțelegeți şi cunoaşteți numai lucruri pozitive. Teama, neplăcerea, ura ascunsă, prejudiciul , intoleranța, mânia, desfrâul - perturbă acțiunea minții subconştiente. Cultivați-vă virtuțile. Purificați-vă şi întăriți-vă mintea subconştientă. Dorințele, lăcomia, etc. întunecă mintea şi o reduc la sclavie. Ea ar trebui eliberată şi readusă la starea ei de puritate originară pentru a putea reflecta Adevărul şi a practica meditația. Impulsurile inferioare aparțin doar corpului fizic şi planului mental.

Atunci când mentalul nu mai funcționează datorită absenței VASANAS-urilor (impresiilor mentale şi dorințelor subtile), atunci apare starea de MANONASA sau anihilarea mentalului.

CAPITOLUL 8

MODELE DE CULTIVARE A GÂNDURILOR

Discriminarea şi controlul lăuntric al gândurilor

Ori de câte ori dorințele vă năpădesc mintea, nu încercați să le dați curs. Respingeți-le prin discriminare, introspecție corectă şi luciditate. Rezultatul acestei practici va fi pacea şi puterea mentală, căci mintea va fi controlată direct, nemaipermițându-i-se să hoinărească. Tendințele sale spre exteriorizare sunt curmate.

Dacă dorințele sunt eliminate, gândurile vor muri şi ele de la sine. Prin această practică (SAMA), cele cinci JNANAINDRIYAS sau organele de cunoaştere, adică urechile, pielea, ochii, limba şi nasul, sunt de asemenea controlate. SAMA înseamnă seninătatea minții obținută prin eradicarea constantă a VASANAS-urilor sau a dorințelor.

Gândurile malefice şi autovigilența

Realizați plenar consecințele grave şi ruinătoare ale gândurilor rele. Aceasta vă va pune în gardă şi veți învăța să vă păziți atunci când ele apar din nou, prin direcționarea minții către un alt obiect exterior sau spre gânduri divine, rugăciune sau JAPA. Dacă veți manifesta o aspirație sinceră în această practică veți ajunge curând la stadiul în care chiar dacă gândurile rele vă apar în vis, vă veți trezi pe loc, iar în stare de veghe nu veți mai întâmpina nici o dificultate în a le înfrunta.

Spiritualizați-vă instinctele prin sublimarea lor. Emiteți zilnic noi vibrații divine sub forma undelor-gând. Făcând gândurile voastre să devină pure, puternice, sublime şi clare, veți obține o imensă putere spirituală şi pacea lăuntrică.

Autoperfecționarea prin yoga

Fenomenele suprafizice ce au loc în timpul anumitor practici yoghine, precum şi experiențele practicanților pe planurile subtile, sunt adesea privite cu suspiciune şi considerate un fel de magie orientală. În realitate, YOGA nu este nici un divertisment, nici ceva paranormal, ci urmăreşte scopul unei dezvoltări integrale a tuturor facultăților omeneşti. Ea reprezintă o cale rațională verificată de milenii, spre o viață mai plină şi mai binecuvântată către care umanitatea se îndreaptă oricum în mod natural (dar într-un ritm mult mai lent).

Toate metodele YOGA au la bază unele principii etice şi morale, primul pas în YOGA constituind chiar eradicarea viciilor şi dezvoltarea anumitor virtuți. Următorul pas este reprezentat de disciplinarea naturii lăuntrice şi formarea unui caracter pur şi ferm prin practicarea anumitor exerciții zilnice şi înlocuirea vechilor obiceiuri cu altele noi, aflate în concordanță cu legile armoniei universale. Pe fundamentul solid al acestui nou caracter moral, ferm şi prin de virtuți, se construiesc structurile următoare în YOGA.

Importanța controlului gândurilor

Controlul gândurilor este de o importanță vitală. Foarte puțini oameni cunosc această artă. Chiar şi oamenii considerați educați sunt complet străini de această învățătură fundamentală. Practic întreaga umanitate este victima unei gândiri întâmplătoare. Tot felul de gânduri rătăcite intră şi ies accidental în laboratorul mental. Nu există un ritm precis sau o rațiune care să guverneze acest lucru. Nu există o unitate sau o disciplină a gândirii. Ea se află în întregime într-o stare de haos şi confuzie, ce nu permite clarificarea ideilor. Gândirea dezordonată, scăpată de sub control, devine astfel cu uşurință temelia (cauza) unei vieți dezordonate, a unor acțiuni incoerente, a unui ego contradictoriu, animat de impulsuri contradictorii şi generator de nefericire. Oamenii nu se pot concentra sistematic asupra unui subiect, căci ei nu cunosc legile gândirii şi nici legile mentalului. Universul lăuntric devine astfel o autentică menajerie. Tot felul de gânduri senzoriale luptă unele cu altele, încercând să pătrundă în mintea celui supus simțurilor şi să-şi atribuie supremația. Astfel, ochiul se luptă cu urechea, aceasta cu limba sau cu nasul, etc. Rezultatul sunt gândurile de joasă frecvență, gânduri de ură, gelozie, teamă sau desfrâu. Majoritatea oamenilor nu pot menține un singur gând divin, sublim nici măcar o secundă. Mințile lor sunt atât de fragmentate, încât energia lor mentală este risipită în o mie de direcții.

Gândul este doar un servitor, un instrument. Trebuie să învățați să vă serviți de el corect şi cu tact. Prima condiție a fericirii este

controlul gândurilor. Gândul este puntea ce uneşte omul cu Divinul. Corpul vostru, afacerea, căminul vostru - toate nu sunt decât idei aflate în mintea voastră. Gândul este o forță dinamică, iar gândul bun este primul pas către perfecțiune. Aici rezidă adevărata bogăție.

Evitați gândurile referitoare la defectele altora

Natura minții este astfel concepută încât ea devine una cu obiectul la care se gândeşte intens. Astfel, dacă vă gândiți la viciile şi defectele altora, mintea voastră va deveni una cu ele, cel puțin pe perioada în care vă gândiți la ele. Cel care cunoaşte această lege psihologică nu-şi va permite niciodată să-i critice pe alții, găsindu-le greşeli peste greşeli, ci va urmări să vadă numai calitățile lor, punând mereu binele în fața răului. O asemenea practică îl va ajuta să avanseze în practica YOGA şi să se înalțe din punct de vedere spiritual, îmbunătățindu-i mult concentrarea.

Ultimul gând determină următoarea reîncarnare

Ultimul gând al omului îi guvernează destinul viitor, determinându-i următoarea încarnare. Iată ce spune în acest sens KRISHNA în BHAGAVAD GITA: "Cel care la sfârşitul vieții îşi abandonează corpul fizic gândindu-se la o anumită ființă, se va reîncarna, o Kaunteya, exact în acea ființă, datorită gândului constant asupra ei." (Cap. VIII - 6).

Când Ajamila şi-a pierdut comportamentul plin de smerenie, începând să ducă o viață detestabilă, el a căzut pradă păcatului şi s-a dedat la furturi şi la jafuri. A devenit dependent de o prostituată care i-a născut zece copii. Ultimul dintre aceştia a fost Narayana.

Aflat pe punctul de a muri, el era absorbit în gânduri referitoare la ultimul său fiu. Atunci când cei trei mesageri cumpliți ai Morții s-au apropiat de Ajamila, el începu să strige tulburat numele fiului său:

Narayana! La simpla menţiune a acestui nume, slujitorii zeului Hari dădură fuga şi-i îndepărtară pe mesagerii morţii, ducându-l pe Ajamila cu ei, în VAIKUNTHA sau regatul lui VISHNU.

În mod similar, sufletul lui Sisupala, cel care şi-a petrecut întrega viaţă înfruntând-ul pe KRISHNA, s-a topit în final în Eternitate, atras într-o lumină orbitoare de o inefabilă glorie şi măreţie. Deşi îl ura de moarte, simplul fapt că el era focalizat asupra lui KRISHNA i-a permis acestuia ca în ultima clipă, văzând lumina sa diafană, să-şi sublimeze spontan întreaga ură într-un unic moment de devoţiune şi să-şi ardă astfel toate păcatele.

În BHAGAVAD GITA, KRISHNA spune: "Cel care se gândeşte constant la Mine, intens şi cu mintea focalizată, Mă va realiza cu uşurinţă; topindu-se în Mine, el nu va mai renaşte niciodată în această lume a durerii şi suferinţei. O, Arjuna! În vreme ce toate lumile create de BRAHMA sunt limitate de timp, ajungând în final la momentul de disoluţie, pentru cel care Mă realizează nu mai există renaştere; de aceea, meditează constant asupra Mea, cu mintea şi intelectul fixate asupra supremului VASUDEVA, şi atunci, cu siguranţă Mă vei realiza." (Cap. VIII - 14, 15, 16).

Practica constantă a fixării minţii asupra lui Dumnezeu, chiar şi în timpul activităţilor lumeşti, permite aspirantului ca ultimul său gând să se îndrepte intuitiv şi automat tot asupra Tatălui Ceresc. El îl va realiza astfel pe supremul PURUSHA şi va atinge starea de Eternă Glorie.

Ultimul gând al unui desfrânat va fi adresat amantei lui; beţivul se va gândi şi în ultima clipă la sticla lui de alcool; omul de afaceri se va gândi la bani, soldatul la împuşcarea duşmanului, iar o mamă ataşată, la fiul său.

RAJA BHARATA s-a ataşat atât de mult de o căprioară pe care obişnuia să o îngrijească, încât a fost nevoit să se reîncarneze în ea,

căci ei îi adresase ultimul său gând înainte de moarte. Totuşi, el a continuat să-şi amintească ultima sa existență şi a rămas un suflet evoluat.

Cel care îşi disciplinează mintea de-a lungul întregii sale vieți, fixând-o prin practică constantă numai asupra lui Dumnezeu, se va gândi şi în clipa morții tot la Dumnezeu. Pentru aceasta nu este suficient o practică de o zi sau două, de o săptămână sau o lună, ci de un efort permanent şi o luptă care a durat întreaga viață. Gândul ce va preocupa mintea în clipa morții este în mod firesc acela care l-a preocupat pe individ cel mai mult în timpul vieții sale. Omul devine întotdeauna ceea ce gândeşte.

Temelia este gândul sattvic

Marea majoritate a oamenilor vor avea întotdeauna nevoie de un fundament concret de care să se agațe, ceva care să dea sens vieții şi cu ajutorul căruia să îşi brodeze ideile, şi care uneori devine centrul tuturor formelor-gând care le sălăşluiesc în minte. Aceasta este chiar natura minții. Ea nu se poate fixa dexât dacă are o temelie.

Această temelie trebuie să fie structurată numai din gânduri sattvice. Mintea îşi asumă forma oricărui obiect la care se gândeşte intens. Dacă ea se gândeşte la o portocală, ea va lua chiar forma acelei porocale. Dacă ea se gândeşte la imaginea lui KRISHNA cântând la flaut, ea îşi va asuma chiar forma acestuia. De aceea, trebuie să vă educați mintea în mod corect şi să-i oferiți numai hrană sattvică.

O temelie mentală sattvică este singura capabilă să vă conducă la țel (să vă ofere mântuirea). Dacă, spre exemplu, sunteți un devotat al Domnului KRISHNA, construiți-vă o temelie mentală formată numai din gânduri referitoare la imaginea Lui şi repetați continuu faimoasa lui Mantra: "OM NAMO BHAGAVATE VASUDERANYA", precum şi calitățile sale (calitățile formei fără formă). Un vedantin ar trebui să-şi formeze o temelie mentală axată pe gândul asupra Mantrei

"AUM" şi a înțelesului său (Infinitul Ocean de Lumină, SAT-CHIT-ANANDA, VYAPAKA, PARIPURNA-ATMA). Acționați în lumea simțurilor, dar, de cîte ori prindeți un moment în care mintea este liberă, meditați asupra gândurilor temelie, fie de tip SAGUNA, fie de tip NIRGUNA (cu formă sau fără formă), în funcție de gust, de temperament şi capacitatea de a executa SADHANA. Printr-o asemenea constanță în gândire, mintea se va obişnui gradat, astfel încât ea va ajunge, prin puterea obişnuinței, să vă îndrepte automat subconştient spre gândurile temelie pe care le-ați ales inițial în mod conştient.

Este regretabil faptul că marea majoritate a oamenilor nu au un ideal, un program de viață şi o temelie sattvică a minții. Ei se lasă astfel sortiți eşecului. Temelia mentală a unei tinere căsătorite este, de regulă, una înclinată spre plăcerile sexuale; cea a unei bătrâne ataşate este afecțiunea pentru copiii şi nepoții ei. Dar, vai, temelia celor mai mulți oameni este ura şi gelozia. Chiar şi aşa numitele persoane educate, cu tot felul de cunoştințe şi de grade academice, sunt doar o pulbere în vânt în comparație cu cunoaşterea spirituală, căci nici ei nu au practic un program de viață şi un autentic centru de greutate mental. Omul înclinat spre valorile vieții lumeşti cade inevitabil pradă gândurilor sexuale şi gândurilor de ură, mânie şi răzbunare. Aceste două tipuri de gânduri sunt practic stăpânele minții sale. El nu ştie şi nu-şi poate fixa mintea asupra unui singur gând bun sau nobil, căci el nu cunoaşte legile gândirii, precum şi natura şi posibilitățile propriei sale minți. În ciuda nenumăratelor sale posesiuni materiale ori a cunoştințelor universale, el se menține astfel într-o poziție deplorabilă, de extremă ignoranță. VIVEKA (discernământul) nu s-a trezit încă în el. De aceea, el nu poate rezista unei dorințe malefice, lăsându-se pradă oricărei ispite, datorită voinței sale slabe. Singurul remediu cu adevărat capabil să îl scoată din această beție lumească, de sub farmecul iluzoriu al valorilor acestei lume efemere este doar o SATSANGA constantă sau asocierea cu cei înțelepți ori cu discipolii lor avansați.

După pensionare, oamenii câştigă foarte mult timp pe care, adesea, nu ştiu cum să-l folosească. Cea mai bună utilizare a acestui timp ar fi aplecarea spre studiul scripturilor şi contemplarea Divinității. Vechile obiceiuri şi clişee mentale ale unei întregi vieți pot fi încă înlăturate şi înlocuite cu noi obiceiuri şi cu gânduri bune. La început va apare doar o tendință, care, printr-o practică constantă, se va putea transforma apoi într-un obicei pozitiv, ferm ancorat în mental, de a-şi apleca gândul numai asupra lucrurilor virtuoase şi cu adevărat utile. Dar lupta va trebui să fie foarte dură, căci vechile obiceiuri vor încerca să revină mereu şi mereu.

Pura conştiință şi libertatea gândurilor

Printr-o practică intensă şi constantă de YOGA şi JNANI SADHANA vă puteți elibera de gânduri, devenind precum oceanul liniştit, fără nici un val. Ceea ce oamenii obişnuiți nu pot să înțeleagă este faptul că un asemenea yoghin, cu mentalul neclintit precum o stâncă, ajută omenirea cu mult mai mult decât o poate face orice politician. Căci cel neclintit pătrunde şi invadează cu spiritul său fiecare atom al universului, purificând şi elevând întreaga lume.

Numele unor asemenea JNANIS care au atins starea de linişte, cum ar fi JAD BHARATA sau VAMADEVA, sunt şi astăzi evocate, deşi ei nu au scris cărți şi nu au avut discipoli. Şi totuşi, ce influență uriaşă au lăsat aceştia asupra minților a milioane de oameni din toate timpurile ce le-au urmat!

Puteți atinge starea de JNANA doar dacă vă eliberați de dorințele simțurilor şi de stările mentale imorale. Doar atunci va coborî asupra voastră Lumina Divină. Aşa cum un bungalou este curățat de pânzele de păianjen, iar grădina de frunze şi ramuri uscate, atunci când este aşteptată vizita unui vicerege, la fel trebuie curățat şi palatul mental de toate viciile, dorințele şi stările sale imorale, pentru a putea primi vizita Supremului BRAHMAN, Regele regilor! Atunci când o dorință pătrunde în minte, omul de lume îi dă binețe şi se grăbeşte să o

împlinească; dar aspirantul va renunța imediat la ea prin intermediul lui VIVEKA. Oamenii înțelepți consideră chiar şi germenele unei dorinți ca fiind un foarte mare pericol. De aceea, ei nu vor îngădui împlinirea nici unei dorinți, ci se vor delecta de-a pururi în extatica comuniune cu ATMAN.

Gândirea este începutul procesului creației. Ea înseamnă exteriorizare şi obiectivizare. Mai înseamnă, de asemenea, şi diferențiere, calitate şi multiplicitate. Gândirea este SAMSARA. Ea este cauza identificării cu corpul, a lui "Eu" şi "al meu".

Gândirea generează timpul, spațiul şi Cel care reuşeşte să oprească veşnica curgere a gândirii se va scufunda în Pura Conştiință. Acolo unde nu există gândire sau SAKALPA, există doar Absolutul sau JIVANMUKTI.

CAPITOLUL 9

DE LA GÂNDURI LA TRANSCENDEREA GÂNDURILOR

Gândurile şi viața

Omul obişnuieşte să se gândească la obiectele simțurilor şi devine ataşat de ele. El consideră, spre exemplu, că fructele sunt foarte bune pentru sănătatea corpului său. Astfel, apare dorința de a intra în posesia lor. Acționând, el dobândeşte fructele şi se bucură mâncându-le. Cum fructele i-au plăcut foarte mult, el doreşte să cumpere din nou, ataşându-se treptat de ele, astfel încât dacă într-o zi el nu reuşeşte să-şi procure rația zilnică de fructe, ajunge să sufere.

Ataşamentul izvorăşte din gândire; din ataşament se naşte dorința; din dorință derivă mânia care apare prin sentimentul de frustare ce însoțeşte neîmplinirea dorinței dintr-un motiv sau altul; mânia naşte iluzia, aceasta determină pierderea memoriei, de pe urma

căreia are de suferit intelectul; în acest punct, omul este total ruinat. De aceea, dacă doriți să atingeți pacea veşnică, nu vă gândiți la obiecte, ci numai la beatificul şi nemuritorul ATMAN.

Dorințele în sine sunt inofensive. Ele sunt însă galvanizate prin puterea gândului. Abia atunci îşi încep ele acțiunea de devastare: omul începe să tânjească după obiectul dorinței sale, imaginându-şi că va experimenta o mare plăcere obținându-l şi bucurându-se de el. Această imaginație sporeşte şi mai puternic dorința, care ajunge de nesuportat. Orice preț pare atunci prea mic numai pentru a o satisface. Acesta este mecanismul prin care dorințele îl atacă pe sărmanul JIVA, căzut în amăgire.

Gândurile şi caracterul

Omul nu este creatura circumstanțelor, ci gândurile sale sunt arhitectul acestora. Un om de caracter ştie să clădească o viață armonioasă din circumstanțele date. El trudeşte din greu şi perseverează continuu, şi nu priveşte niciodată înapoi, ci îşi orientează privirea cu curaj, întotdeauna înainte. El nu se teme de obstacole; nu îşi face niciodată sânge rău şi nu se înfurie; nu se lasă dezamăgit sau descurajat şi este întotdeauna plin de vigoare, energie, putere şi vitalitate. Este mereu entuziast şi zelos.

Cărămizile din care este clădit caracterul sunt gândurile. Caracterul nu este înnăscut, ci format. Dar, pentru a-ți putea clădi un anumit caracter este nevoie de voință şi hotărâre, susținute de perseverența în acțiune.

Clădiți-vă singuri caracterul şi modelați-vă astfel viața. Caracterul înseamnă putere şi influență; el ne aduce prieteni şi sprijin. Este cea mai sigură şi mai uşoară cale spre bogăție, onoare, succes şi fericire.

Micile amabilități, micile acte binevoitoare, un zâmbet la momentul oportun, un pic de considerație şi de bunăvoință - toate acestea, practicate în mod obişnuit în relațiile voastre curente, dau personalității voastre un farmec mai mare decât v-ar putea aduce vreodată marile discursuri de la înalte tribune şi conferințe, oratorii, sau orice alt gen de exhibare a talentelor personale.

Caracterul puternic este format de o gândire fermă şi nobilă. El este fructul unui anumit efort personal. Oamenii s-au îndepărtat de la legea divină, considerând că bogăția şi puterea (uneori asociate cu intelectul) guvernează această lume. Rezultatele se văd. Adevărata armonie nu poate fi atinsă decât atunci când caracterul moral dus până la perfecțiune ajunge să guverneze, aşa cum se întâmplă de altfel în Universul mare.

Nimic din această lume - nici averea, nici numele, faima sau victoria - nu valorează nimic dacă ele nu sunt susținute şi de caracter. În el rezidă adevărata valoare, iar el se construieşte prin gândire, cu ajutorul voinței şi a efortului personal.

Gândurile, cuvintele şi acțiunile

Fiecare cuvânt pe care îl rostim conține în el o anumită putere, generată de gândul care susține acel gând. Dacă îi spui cuiva: "Prostule!", el va intra spontan într-o stare de furie şi va reacționa în consecință. Dacă, în schimb, îi vorbeşti în termeni reverențioşi, el va fi foarte mulțumit. Învățați să mânuiți puterea cuvântului.

Gândurile sunt şi sâmburii oricărei acțiuni. De fapt, adevăratele acțiuni, cele pe care le putem numi KARME, sunt actele minții şi nu ale trupului. Gândul şi acțiunea sunt interdependente. Nu putem vorbi de minte în afara gândului, căci ansamblul gândurilor constituie chiar mintea. Cuvintele nu sunt altceva decît expresia exterioară a gândurilor, care sunt imperceptibile în plan fizic. Acțiunile sunt determinate de sentimentul dorinței sau aversiunii (plăcere sau

neplăcere). Aceste sentimente sunt cauzate de faptul că voi atribuiți o natură plăcută sau dureroasă obiectelor exterioare. Gândul este finit. De aceea, el nu reuşeşte să exprime corect nici măcar procesele temporale (ele însele supuse limitării), nemaivorbind de Absolut, care este inexprimabil.

Gândurile, pacea şi puterea

Cu cât mai puține sunt gândurile, cu atât mai mare este starea de pace lăuntrică. Amintiți-vă întotdeauna acest adevăr. Un om bogat, angajat în numeroase speculații într-un mare oraş, are foarte multe gânduri şi o minte veşnic agitată, în ciuda nenumăratelor lui posesiuni, în timp ce un SADDHU ce trăieşte într-o peşteră din Himalaya şi care practică controlul gândului, este foarte fericit, în ciuda sărăciei sale. Cu cât mai puține sunt gândurile, cu atât mai mare este puterea mentală şi de concentrare. Să presupunem că prin mintea dumneavoastră trec într-o oră circa 100 de gânduri. Dacă reuşiți să reduceți acest număr, prin practica constantă a meditației şi a concentrării, la 90, putem spune că puterea dumneavoastră de concentrare a crescut cu 10% .

Fiecare gând mai puțin adaugă putere şi pace minții. La început nu vă veți da seama cu uşurință de acest lucru, căci nu posedați încă un intelect suficient de subtil, dar există totuşi un barometru lăuntric ce înregistrează chiar şi această reducere (a unui simplu gând). Dacă ați eliminat un prim gând, puterea mentală câştigată prin aceasta vă va ajuta să eliminați mai uşor un al doilea gând.

De la purificarea gândurilor la experiența transcedentală

Gândurile sunt de două feluri: pure şi impure. Dorința de a face acțiuni bune, JAPA, meditația, studiul scripturilor sacre, etc., - sunt gânduri pure. Dorința de a merge la cineme, de a-i răni pe alții, etc., -

sunt gânduri impure. Cele din urmă ar trebui distruse prin cultivarea gândurilor pure; în final, se va renunța şi la acestea.

Metoda RAJA-yoghină de transcendere a gândurilor este metoda substituției (gândurilor rele cu gânduri bune), despre care am insistat pe larg într-un capitol anterior.

Tehnica vedantică ce conduce la acelaşi rezultat este aceea de a ignora (prin indiferență) gândurile inutile şi emoțiile corespunzătoare. Întrebați-vă constant: "Cine sunt eu?" Simțiți că : "Eu nu sunt mintea. Eu sunt ATMAN, Spiritul omniprezent, SUDDHA SAT-CHIT-ANANDA. Cum ar putea oare emoțiile să mă afecteze? Eu sunt NIRLIPTA, Cel Neataşat; sunt SAKSHI, martorul detaşat al acestor emoții. Nimic nu mă poate afecta". În fața unor asemenea sugestii, gândurile şi emoțiile vor dispărea de la sine. Aceasta este metoda JNANA-yoghină de transcendere a gândurilor.